نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان

د. کەریم شەریف قەرەچەتانی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی - زانکۆی سلێمانی

سلێمانی
٢٠١٠

نەخۆشی و گرفتە

دەروونی و کۆمەلایەتیەکان

د. کەریم شەریف قەرەچەتانی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی / زانکۆی سلێمانی

سلێمانی
٢٠١٠

پێشکەشە بە :-

- دایك و باوكم.

- هاوسەری ژیانم(سروە) و هەردوو منداڵەکانم (شڤان و ژوان).

- خوشك و براکانم.

- هەموو ئەوانەی کە بەدەستی نەخۆشی وگرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە دەناڵێنن.

- ئەوانەی لە هەوڵی کەمکردنەوەی ئازارو خەمەکانی مرۆڤدان.

د. کەریم قەرەچەتانی

پێشەکی

هەریەك لە ئێمە، دەیەها بگرە سەدەها پرسیاری بێ وەلام لە مێشکیدا دێت و دەچێت لەوانە (لەبەرچی هەندێك کەس چاڵ بۆ کەسانی تر هەڵدەکەنن؟ بۆچی بەدرێژایی مێژوو کوشتن و کاولکاری هەرهەبووە؟ بۆ هەندێك کەس تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلی دەبن و کەسانێکی تر تووشی نابن؟ هۆکانی تەلاق چین؟ سروشتی مرۆڤایەتی شەڕخوازە یان خێرخواز؟ سەرچاوەی گرفتە دەروونی و کۆمەلایەتییەکانمان کامانەن؟ کاریگەری شەڕی ناوخۆ لەسەر دەروونی مرۆڤی کورد چییە؟ مرۆڤ چۆن دەتوانێت خۆی لە گرفتە دەروونی و کۆمەلایەتییەکان بپارێزێ؟ ... تاد).

خوێنەری بەڕێز:-

بە پێی توانا هەوڵدراوە، کەبەشێوەیەکی زانستیانە، وەلامی هەندێك ئەو پرسیارانە بدرێتەوە، بەو هیوایەی بتوانین لەو هۆکارانە دوور بکەوینەوە کە تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتیمان دەکەن، چونکە ئەم سەردەمە سەردەمی دلە ڕاوکێ وخەمۆکێ و سەرهەلدانی زۆر گرفت و نەخۆشی دەروونی و کۆمەلایەتییە، بە بڕوای من هۆکاری زۆربەی گرفت و کێشە کۆمەلایەتی و سیاسیەکان، دەروونین. لەبەرئەوە خوێندنەوەو تاووتوێکردنی پەڕاوە دەروونییەکان کارێکی پێویستە.

بۆ ئەوەی خوێنەری کوردیش، کەمێك شارەزای کەسایەتی و سایکۆلۆژیای نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکان ببێت، ئەرکی بەچاپگەیاندنی ئەم کتێبەم گرتە ئەستۆی خۆم و هیوادارم کە درزێکی بچووك لە کتێبخانەی هەژاری کوردی بگرێت و ببێت بە مۆمێك بۆ ڕووناك کردنەوەی بەشێکی زۆر زۆر بچووکی جیهانی ئالۆزو تاریکی دەروونی مرۆڤ.

نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکان

نەخۆشی و گرفتی دەروونی پەڵەی ناپاکی نیە بە ناوچەوانی نەخۆشەوە. تا هەست بە شەرمەزاری بکات و نەخۆشیەکەی لە کەسانی تر بشارێتەوە یان کەس و کاری هەست بە ترس و عەیبەو شەرم بکەن ، بەڵکوو نەخۆشییەکە وەك هەموو نەخۆشیەکانی ترو پێویستە دەست نیشانی هۆکاردکانی بکەین و بە دوای ڕێگا چارەی گونجاودا بگەڕێین . ئەوەی مایەی دڵخۆشیە ئێستا زانست زۆر پێشکەوتووە و چارەسەری زۆربەی نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکانی دۆزیوەتەوە ٠ بەلام ئەوەی مایەی داخ و شەرمەزاریە. ئەوەیە کە تاوەکوو ئێستاش کە ئێمە لە سەدەی بیست و یەکێن و دوای ئەم هەموو پێشکەوتنە . بەلام تاوەکوو ئێستاش جیاوازی لە نێوان نەخۆشی و گرفتی دەروونی لەلایەك و شێتی لە لایەکی تر ناکەین و کاتێك خۆیان یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەیان تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەبێت ، ئەوا باسی ناکەن و دەیشارنەوەو بە دوای چارەسەردا ناگەڕێن تا زۆر زۆر کۆن دەبێت و ئەو کەسە لە پەل و پۆ دەکات ، ئینجا بە دوای ڕێگا چارەدا دەگەڕێن ٠

ڕێگاچارەکەش زانستی نیەو لە ئەنجامی نەزانی و دواکەوتویانەوە بۆلای ئەم و ئەو بە ناوی شێخ و پیاوچاك دەیان بەن کە ئەوان هیچ پەیوەندیەکیان بە ئەو جۆرە نەخۆشانەوە نیە ، لەبەر ئەوەی نە پزیشکن وە نە پسپۆری دەروونی ، بۆیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ باری دەروونی ئەو کەسە خراپتر دەبێت ٠ ئەوەی کە پێویستە بگوترێت ئەوەیە کە هەندێك لە ئەو کەسانە (شێخ و سەید و مامۆستای ئاینی) ڕێزی خۆیان و ڕێزی پسپۆڕی کەسانی تر دەگرن و پێیان دەڵێن بۆ بۆئێرەتان هێناوە خۆ ئێمە پزیشك و پسپۆڕ نین و ئەمە نەخۆشەو دەبێت بۆلای کەسی پسپۆڕو شارەزای بەرن ، بەلام بەداخەوە هەندێکی تریان ئاینی پیرۆزی ئیسلام و ساویلکەیی و نەشارەزایی کەسوکاری نەخۆش دەقۆزنەوەو پارەیەکی زۆریان لێدەکێشنەوەو بە نەزانی خۆیان ئەوەندەی تر نەخۆشەکە تێك دەدەن و کۆمەڵێك هۆکاری نازانستی و نادروستی بۆنموونە وەك

(جنۆکەی هەیە) ی بۆ دەدۆزنەوەو نەخۆش و کەس و کاری بەرەو چارەنووسێکی نادیار دەبەن و سەر لەهەموولایەك تێکدەدەن ، کۆمەڵێك رەفتاری نادروستیش بەرانبەر نەخۆشەکە دەکەن ،لەوانە (دارکاری کردنی و بەستنەوەی و بێبەشکردنی لە هەندێك خۆراکی زۆر پێویست و گرنگ ، سەرەڕای تۆقاندنی بە جنۆکەو منۆکە) .

بۆ ئەوەی لەئەوە زیاتر چارەنووسی منداڵ و هەرزەکارو تاکەکانی تری کۆمەڵەکەمان بەرەو مەترسی نەبەین ، ئەوا دەبێت لە کاتی تووشبوونیان بە یەکێك لە نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکان ،بە هیچ شێوەیەك شەرم نەکەین و لە کاتی پێویستدا بۆ لای پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی بەرین و بە هەموو لایەك پشتگیری و هاوکاری بکەین بۆ ئەوەی لە ئەو نەخۆشیە رزگاری بێت و بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی ، وە نابێت ئەوەشمان لە یاد بچێت کە هەموومان ئەگەر رووبەڕووی کارەسات و نەهامەتی و بارودۆخی نالەبار ببینەوە ، ئەوا ئەگەری تووشبوونمان بە نەخۆشی و گرفتی دەروونی هەیەو هیچ کەسێك نیە دوور بێت لە ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی و گرفتی دەروونی

کەواتە نابێت بە هیچ شێوەیەك نەخۆشی و گرفتی دەروونی بە شەرم و عەیبە و کەم و کورتی بزانین ، بەڵکوو چۆن کاتێك گەدە یان ریخۆڵە یان گورچیلەو دڵمان ئێشێ ، ئەوا دەستی پێوە دەگرین و زۆرجار لە بەرچاوی کەسانی تر گوزارشت لە ئازارو ناخۆشیەکانی دەکەین ، ئەوا بە هەمان شێوەش دەبێت کاتێك تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەبین ، بچین بۆلای پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی و بە هیچ شێوەیەکیش هەست بە ترس و دوودڵی نەکەین و گوێ لە قسەو قسەڵۆکی خەڵکی نەگرین ، لەبەر ئەوەی مێشك و کۆئەندامی دەماریش وەك دڵ و سی و ریخۆڵە و چاوو گوێچکە ئەندامی لەشن و تووشی نەخۆشی و کەم و کورتی دەبن و چارەسەریش دەکرێن .

راستیەك هەیەو دەبێت هەموومان بیزانین ، هەندێك جار جەستەی مرۆڤ بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پارێزگاری لە خۆی دەکات و دژی شتە خراپەکان دەوەستێتەوە ، بۆنموونە ئەگەر لە ئەنجامی بەدخۆراکی و ژەهراوی بوونەوە گەدەمان تێك بچێت ،

ئەوا لە ڕێگەی ڕشانەوەو سکچوونەوە جەستەمان خۆی لە ئەو بەدخۆراکیە ڕزگار دەکات یان کاتێك شتێك دەچێتە قوڕگمان ئەوا لە ڕێگەی کۆکەو هێلنجدانەوە لێی ڕزگار دەبین ، یان کاتێك دڕکێك دەچێتە دەست و پێمان ئەگەر خۆشمان دەری نەهێنین ئەوا دوای ماوەیەك تووشی سووربوونەوەو هەڵئاوسان دەبێت لەش فڕێی دەداتە دەرەوە ٠ بەلام ئەگەر بیروبۆچوونێکی هەڵە چووە ناو مێشکمان ئەوا لەش فڕێی ناداتە دەرەوە ، بەڵکوو دەبێت خۆمان هەوڵ بدەین و لەوبیرو بۆچوونە هەڵەیە خۆمان ڕزگار بکەین ، ئەگەر نەشمان توانی ئەوا دەبێت پەنا بۆ کەسانی پسپۆڕ بەرین تا لە ئەو بیرو بۆچوونە هەڵەیە ڕزگارمان دەبێت٠

(دروستی دەروونی) (الصحة النفسية)

دروستی (الصحة) و سەلامەتی مرۆڤ تەنها دوور بوونی نییە لە نەخۆشی جەستەیی بەڵکو بریتییە لە هەست کردنی تاك بە دڵنیایی و ئارامی و بوونی هاوپەیوەندییەکی پتەو لە نێوان هەموو لایەنەکانی (جەستەیی، دەروونی، کۆمەڵایەتی) و کارامەیی و لێهاتوویی ئەو مرۆڤە بۆ خۆ سازاندن لەگەڵ ژینگە کۆمەلایەتییەکەی و توانای ئەوەی هەبێت بەرەنگاری گرفت و ناخۆشییەکانی ژیان ببێتەوەو هەست بە چالاکی و نەبەزینی خۆی بکات (فراج، ١٩٧٠،ص ١٠١). لەو پێناسەی سەرەوە ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە دروستی مرۆڤ تەنها پەیوەست نییە بە جەستەوە بەڵکو لایەنی دەروونیش دەگرێتەوەو سەنگەکەی لە لایەنی جەستەییەکەی کەمتر نییە ئەگەر زیاتر نەبێت.

دەروونیش وەك جەستە تووشی نەخۆشی و پەشۆکاوی دەبێت و وەك ئەو هۆکاری واقیعی خۆی هەیە کە دەبێتە هۆی تووش بوونی، ئەگەر هۆکارەکان زانران ئەوە چارەسەر کردنی ئاسان دەبێت و مرۆڤ لەو گرفت و نەخۆشییە دەروونییە ڕزگاری دەبێت و دەتوانرێت لە داهاتووشدا پارێزگاری تاکەکانی تری کۆمەڵ لەو نەخۆشییە بکرێت.

بەلام ئەوەی جێگەی داخە، ئەم لایەنەی مرۆڤ < دەروونی > فەرامۆش کراوەو وەکوو پێویست کاری بۆ نەکراوەو بە تاکەکانی کۆمەڵ ئاشنا نەکراوەو ئەو ترس و گۆشەگیری و بۆچوونە هەڵانەی کە دەربارەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان هەیانە لەناو نەبراوە. ئەگەر وورد بینانە سەیری چواردەورمان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە مرۆڤ تا ڕادەیەکی باش گرنگی بە ئەندامەکانی لەشی داوەو بە پێی تواناش نوژدارو داوو دەرمان و بیمارستان بۆ نەخۆشییە جەستەییەکان دابین کراوە، بەلام لە سەدا یەکی (١٪) ئەو گرنگی و بە پەرۆشییە لەبارەی گرفت و نەخۆشییە دەروونییەکانەوە چ لە لایەن تاکە کەسان و کۆمەڵگاوە چ لە لایەن دام و دەزگا میرییەکانەوە هەستی پێناکرێت.

هەر چەندە ژمارەی ئەو کەسانەی بەدەردوو ئـازاری دەروونییـەوە دەتلێنـەوە لـە ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی جەستەیی بوون کەمتر نییە ئەمەش خـۆی لـە خۆیـدا هێماو ئاماژەیە بۆ پشت گوێ خستنی گەورەترین و ناسکترین لایەنی مرۆڤ کـە ئـەویش لایەنی دەروونییە و لە ئە نجامدا ژمارەیەکی زۆر لە تاکـەکانی کۆمـەڵ هێـزو توانـاو بیروهۆشی خۆیان لە دەست داوە لە لایەك و خەریکیشن دەبن بە بار بەسەر کۆمەڵەوە لە لایـەکی تـرەوە. ئێـستا دوای ئـەو هـەموو گۆڕانکارییـە تەکنـەلۆژی و ئـابووری و کۆمەلآیەتی و ڕامیارییانەو ئاڵۆزبوونی ژیان، کاتی ئەوە هاتووە هـەموو لایـەك ئـاوڕ لەو بەشە گرنگەی ژیانیان (کە دەروونە) بدەنەوەو ماف و گرنگـی خـۆی وەك پێویـست پێبدەن.

کۆمەڵێك دیاردەو نیشانەو نەخۆشی هەن، کەئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە تاك خەریکە دروستی دەروونی خۆی لە دەست دەدات و دەبێت بە نێچیری بەردەم نەخۆشییە دەروونـی و ژیرییەکانی، لەوانە (هەست کردن بە گوناهو بـە کـەمی، بـە تـاوان، پەشـۆکاوی و گرفتی دەروونی، نەخۆشی سایکۆسۆماتی، دەمارگیری، نەخۆشـی ژیـری، فۆبیـا، دڵـە ڕاوکێ، وەسواس، خەمۆکێ...هتد). بە هەمان شێوە دەبێت کۆمەڵێك خاسیەت و نیشانە لە لای تاك هەبێت، بۆ ئەوەی بتوانرێت پێی بگوترێت کە ئەو تاکە خـاوەنی دروسـتی دەروونییە.

<u>ئەمانەی لای خوارەوە دادەنرێن بە پێوەر بۆ دروستی دەروونی مرۆڤ:-</u>

١- کامڵی هەڵچوونی (النضج الانفعالي) ٠ مانای ئەوەیە دەبێت تاك توانـای خـۆ کۆنترۆڵ کردنی هەبێت لەو بارودۆخانەی دەبنە هۆی هەڵچوونی و دوور بێت لە هـەرەس هێنان و گرژی و ڕەوشتی منداڵانەو بـڕوای بـە خـودی خـۆی هـەبێت و واقیعیانـە بـیر بکاتەوەو لە جیهانی خەوو خەیاڵ و تاك ڕەوی و دەمارگیریدا نقـووم نـەبێت و توانـای ئەوەشی هەبێت کە جگە لە خۆی کەسانی تریشی خۆش بوێت.

٢- تاك هەست بە دڵنیایی و کامەرانی بکات و تەم و مژی (دڵە ڕاوکێ و گرژی و ترس) چواردەوری نەگرتبێ و ژیانی لێ تاڵ نەکردبێ.

٣- تاك لە یەکێك لە بوارەکانی ژیاندا توانای بەرهەم هێنانی هەبێت و لە تەك تواناو حەزوو ئارەزوو لێهاتوویدا بگونجێت.

٤- تا ڕادەیەکی گونجاو تاك سەربەخۆ بێت و پشت بە خۆی ببەستێت و ناسنامەو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەبێت و هاوسەنگیەك لە نێوان پاڵنەرو پێداویستیە جیاجیاکان و ژینگەکەیدا دروست بکات و ململانێ و کێشە دەروونییەکان بە ڕێگایەکی گونجاو چارەسەر بکات و هەموو بەشەکانی کەسایەتی (ئەو، من، منی باڵا) (Superego,ego,ID) ڕازی بکات و هاوسەنگی لە نێوانیاندا دروست بکات.

٥- دەبێت تاك چالاکی بنیاتنەرو دڵسۆزانەی بۆ گۆڕین و چارەسەرکردنی داب و نەریت و بەها کۆن و بۆگەنەکانی کۆمەڵەکەی هەبێت و بە هەموو شت (بە باش و بە خراپیەوە) ڕازی نەبێت. (القوصی،١٩٨١) (مخيمر، ص٥-١١).

> پاککردنەوەی هەڵچوونی <

پاککردنەوە یان خاڵی کردنەوەی هەڵچونی (التطهير أو التنفيس الأنفعالي) ڕوازدیەکی گرنگە لە پرۆسیسی چارەسەرکردن و ڕێنمایی و ئاراستەکردنی دەروونیدا. هیچ پزیشك و دەروونزانێك ناتوانێت پشتگوێی بخات و بە ناچاریش بێت هەردەبێت پەنای بۆ ببات. پاککردنەوەی هەڵچوونی بریتیە لەو پرۆسیسە دەروونییەی کە لەمیانەیەوە مرۆڤی دەروون نەخۆش و خاوەن گرفت لە شارەزایی و ڕووداوی ترسناکی پێ کراو ڕزگاری دەبێت و ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت پشوویەکی دەروونی دەدات لەو هەڵچوونە ترسناکە پاك دەبێتەوەو کەمێك لە باری دەروونییەکەی کەم دەبێتەوەو دەتوانێت خۆی لە تەك ژینگەکەیدا بسازێنێ.

گرفتی دەروونی لە ژیانی نەخۆشدا وەك پشکۆیەکی گڕگرتووی ناو لە پی دەست وایەو لە شێوەی دڕکێکی لە پێ چەقیودا خۆی دەنوێنێ و پێویستە بە زووترین کات مرۆڤ لەو پشکۆو دڕکە ڕزگاری ببێت، بۆ ئەوەی بتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی لە کۆمەڵدا بەسەر بات. لەبەر ئەوە پاککردنەوەی هەڵچوونی بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێت بۆ پاککردنەوەو خاڵی کردنەوەی دەروونی مرۆڤی نەخۆش لەو گرفت و پەشێوی و گرێ دەروونیانەی کە وەك پشکۆو دڕك ئازاری دەدەن، چونکە پاککردنەوەی هەڵچوونی وەك کرداری مۆمیا کردن وایە بۆ گرفتە دەروونییەکان و لە ڕێگەیەوە (روح) و گیانی ئەو گرفتە دەروونیانە دەکێشرێت و لە جەستەی جیا دەکرێتەوە ئیتر هیچ مەترسی و زیانێکی لەسەر باری دەروونی مرۆڤ نابێت و بە مۆمیاکراوی (بەبێ گیان) دەمێنێتەوە، هەرچی ترس و دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەتی ئەو گرێ و گرفتە دەروونییە هەیە لە ڕێگەی پرۆسیسی پاککردنەوەی هەڵچوونیەوە دادەماڵرێت و فڕێ دەدرێتە جیهانی دەرەوەو مەترسی لەسەر جیهانی ناوەوەی مرۆڤ کەم دەبێتەوەو وەك گورکێکی بێکەڵبەو ماری بێ ژەهری لێ دێت و بە دەستەمۆیی و مۆمیا کراوی لە دەروونی مرڤدا دەمێنێتەوە.

مرۆڤ دەتوانێت بە چەندەها شێوازو ڕێگەی جیاواز لەو گرفت و ئەندێشە دەروونیانە ڕزگاری بێت یان ئازارو خەم و خەفەتەکانی کەم بکاتەوە، لەوانە (هاوار کردن، گریان، تووڕەبوون، یاخی بوون، گلەیی کردن و کردنەوەی ڕازی دڵ بۆ کەسانی تر، پێکەنین، کوتاندنەوەو لێدانی فەردە خۆڵ یان لۆکەیەك . . . هتد).

بێگومان سروشتی مرۆڤ و شێوەی پەروەردەکرن و جۆری کەسایەتییەکەی کاریگەرییان لەسەر هەڵبژاردنی یەکێك یان زیاتر لەو شێوازانەی سەرەوە هەیە بۆخاڵی کردنەوەی هەڵچوونی و سووك کردنی باری دەروونی، گومانیشی تێدانییە کە هەندێکیان ناڕاستەوخۆ مرۆڤ لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی لادەدەن. هەر لەبەر ئەوەشە کە بەردەوام دەروونزانەکان لە کاتی چارەسەرکردنی دەروونیدا ژینگەو بارودۆخی لەبار بۆ نەخۆشەکانیان دەخولقێنن، بۆ ئەوەی لە میانەیەوە لەو هەڵچوون و خەم و خەفەت و گریٚ دەروونیانەی کە هەیانە ڕزگاریان بێت، ئەویش بە ڕێگە پێدانی نەخۆش دەبێت کە لە ڕێگەی دەربڕین و قسە کردنی سەربەستی بێ کۆسپ و ڕێگر (تداعی الحر) چی لە دڵ و دەروونییدا هەیە بەبێ ترس و سڵەمینەوە هەڵیبڕێژن، بەبێ ئەوەی گوێ بەئەوە بدات کە (مانای هەیە یان نەء)، (دروستە یان نادروست)، (ئاساییە یان نائاسایی).

بێگومان ئەم پرۆسیسی قسەکردن و دەربڕینی سەربەستە (تداعی الحر) کاتێك ڕوو دەدات کە چارەسەرکاری دەروونی (المعالج النفسی) بەردەوام هانی نەخۆش لەسەر قسەو ڕاکانی بدات و گلەیی و سەرزەنشتی نەخۆش نەکات، ئەگەر پێوەرە ئاکاری و ئەخلاقییە باوەکانی ناو کۆمەڵی شکاندو سزا نەدرێت لە سەر قسەو ڕاو بۆچوونە نا ئاساییەکانی و نەخۆش لەوە دڵنیا بکرێت کە هیچ ترسی لە شەرم و شورەیی و عەیبی ڕاوگفتەکانی نەبێت و ناو بەناو سەری داوە ئاڵۆسکاوەکانی ناو دەروونی بۆ دیاری بکرێت.

شەیتان رەفتاری شەڕ بێت ، بەڵکوو هەموو کەسێك لایەنی خێرو شەڕی هەیە ، بەڵام لەوانەیە یەکێك لایەنی شەڕەکەی یان خێرەکەی لە یەکێکی تر زیاتر بێت .

١٢- نابێت مرۆڤ بیر لە ئەوە بکاتەوە کە دەبێت هەموو کارو چالاکیەکانی بێ هەڵەو بێکەموکورتی بێت ،چونکە ئەوە هیچ کات نایەتە دی و ئەو کاتەش مرۆڤ لە خۆی رازی نابێت و تووشی خەم و خەفەت و خەمۆکیٚ دەبێت ، واتە دەبێت واقیعیانە بیربکەینەوەو ئەو بڕوایەمان لەلا دروست ببێت کە لە هەندێك ئیش و کارماندا سەرکەوتوو دەبین بەڵام لە هەندێکی تریان سەرکەوتوو نابین ، بەڵام دەتوانین هەوڵبدەین کە لە داهاتوو رێژەی سەرکەوتنەکانمان زیاتر بکەین و رێژەی سەرنەکەوتنەکانیشمان کەمتر بکەینەوە .

١٣- ئەو کەسانەی کە خەمۆکیٚ و دڵتەنگیان هەیە ئەوا تا دەتوانن لەسەیرکردنی فیلم و هەواڵ و رووداوی دڵتەزێن و ترسناك دووربکەونەوە لەبەر ئەوەی تووشی خەمۆکیٚ و خەم و خەفەتی زیاتریان دەکات .

١٤- ئەگەر مرۆڤ توانای هەبێت ئەوا باشترین شت بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکیٚ و بەرزکردنەوەی ورەی، یارمەتیدانی کەسانی هەژارو لێقەوماوە یان پێشکەشکردنی خزمەتگوزاریە بە ئەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی ، بە ئەو کارانەش مرۆڤ هەست بە ئارامی دەروونی و ویژدانی دەکات و شانازی بە ئەو کارو چالاکیانەوەی دەکات و ئەو هەستەی لەلا دروست دەبێت کە ئەو کەسێکی بەخشندەو میهرەبانە ، ئەم هەستکردنەش خەمۆکیٚ و دڵتەنگیەکانی دەڕەوێنێتەوە .

١٥-زۆر پێویستە ئەو کەسەی تووشی خەمۆکیٚ بووە بە هاوکاری کەسانی پسۆڕ هۆکارو سەرچاوەکانی ئەو خەمۆکیەی دیاریبکات و دواتر چارەسەریان بکات ، واتە دەبێت بزانێت بۆچی غەمباردو خەفەت لەچی دەخوات و بەهۆی چیەوە تووشی خەمۆکیٚ بووە ، ئینجا کاتێك دەستنیشانی سەرچاوەی خەمۆکیکانمان دەکەین ئەو کاتە چارەسەرکردنی ئاسان ددبێت .

هیستریا

هیستریا لە ووشەی (Hystra)ی یۆنانییەوە وەرگیراوە کە بە مانای منداڵدانی ئافرەت دێت، چونکە لە کۆندا یۆنانییەکان و ڕۆمانییەکان و فەیلەسوفانی سەردەمی ناوەڕاست، تاوەکوو کۆتایی سەدەی هەژدەهەم و سەرەتای سەدەی نۆزدەهەم، لەو بڕوایەدا بوون کە هیستریا نەخۆشی ژنانەو لە نە نجامی ئاڵووگۆرکردن و جووڵانی جێگای منداڵدانەوە تووشی دەبن و چارەسەرکردنیشی شووکردن (مێردکردنی) ئەو ئافرەتانەیە، بەلام دوای لێکۆڵینەوەی زانستی نەخۆشی هیستریا، دەرکەوت کە ئەو بۆچوون و چارەسەرە زۆرجار دوورە لە ڕاستیەوە، بەڵکو کۆمەڵێك هۆکاری دەروونی و کۆمەلایەتی هەن دەبنە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی هیستریا، هەر چەندە ئەم نەخۆشییە زۆر بڵاو نییەو ڕێژەکەی (١٠٪)ی سەرجەم نەخۆشییە ژیری و دەروونییەکانە، بەلام بە کۆنترین و سەرسوڕمێنەرترین نەخۆشی دەروونی دادەنرێت و بە زۆری هەرزەکاران و لاوان (لە هەردوو توخمی نێرو مێ) زیاتریش توخمی مێ تووشی دەبن.

نیشانەکانی هیستریا زۆر زۆرن و لە ژمارە نایەن و لە تەك دیاردەو نیشانەکانی هەموو نەخۆشییە دەروونی و ژیری و جەستەییەکاندا چوون یەکن. لە گرنگترین دیاردەو نیشانەکانی نەخۆشی هیستریا ئەمانەی لای خوارەوەن :-

نیشانە جەستەییەکان :- ئەمانەش خۆیان لە کۆمەڵێك گۆڕانکاری هەستی و جووڵەییدا دەبیننەوە لەوانە :

أ- هەستەوەرەکان :- ئەو مرۆڤەی تووشی نەخۆشی هیستریا دەبێت هەندێك لەم گۆڕانکارییە هەستیانەی لای خوارەوە لە هەستەوەرەکانیدا ڕوودەدات لەوانە (سڕبوونی هەستە دەمارەکان، کوێری، کەڕی، لەدەست دانی هەستی بۆن کردن و تام و چێژ)، واتە

ئەم نەخۆشییە یەكێك یان زیاتر لە یەكێك لە هەستەوەرەكان لە كاردەخات و دەبێتە هۆی پەك خستنی پرۆسیسی هەست كردن، بەبێ ئەوەی بنەماو هۆكارێكی مادی و فەسلەجی هەبێت.

ب- كۆئەندامی جووڵە :- جۆری دووهەمی نیشانەكان لە ڕێگەی تووش بوونی كۆئەندامی جووڵەی مرۆڤەوە كە لە شێوەی ئیفلیجی و پەك كەوتنی جووڵەی هەندێك لە ئەندامەكاندا دەردەكەوێت لەوانە (پەنجە، دەست، قاچ، ماسوولكەكان، دەنگە ژێكان، جووڵەی چاو، قووت نەدانی خواردن، جووڵەی نا ئاسایی لە كاتی ڕۆیشتن و وەستان یان یاریكردن ......هتد).واتە جووڵەی ئەو ئەندامانەی سەرەوە دەوەستن و مرۆڤ ناتوانێت بە كارە ئاساییەكانی خۆی هەڵبستێت یان لە ڕێچكەی ئاسایی خۆی دەردەچێت، بەبێ ئەوەی هیچ هۆكارێكی مادی و فەسلەجی هەبێت.

٢- نیشانەكانی ناو لەش (هەناو) :- (دڵ تێك دان، ترپەترپی دڵ، كۆكە ،شۆری (ڕەوان)، قەبزی، تاسان، ژانەسەر، سك ئێشە ....هتد).

٣- نیشانە ژیری و دەروونییەكان :- تێك چوونی یاد كردنەوە، بیرچوونەوەی كاتی یان بەردەوام، گێژی، لێك ترازانی هۆش، فرەكەسایەتی یان جووتە كەسایەتی (ازدواج الشخصية)، خەوڕۆ، بووراندنەوەو لەهۆش خۆ چوون، گەڕاندنەوە بۆ قۆناغەكانی پێشووتر (النكوص).

هۆكانی تووش بوون :-

گومانی تێدا نییە كۆمەڵێك هۆكار مرۆڤ تووشی نەخۆشی هیستریا دەكەن لە هەموویان گرنگتر هۆكارە دەروونییەكانە كە ئەم تیۆرانەی خوارەوە لێكیان دەدەنەوە :-

١- تیۆریی فرۆید :-

فرۆید لەو بڕوایەدایە كە نیشانەكانی نەخۆشی هیستریا هێماو ڕەنگ دانەوەی بوونی ململانێی دەروونییە لە كۆئەندامی دەروونی مرۆڤدا، لەبەر ئەوە میكانیزمە دەروونییە

جیاجیاکان و نەستی (اللاشعور) فریای ئەو مرۆڤە دەکەون و تووشی نەخۆشی هیستریا دەبێت و باشترین چارەسەریشە لەو کاتەدا بۆ ڕزگارکردنی ئەو مرۆڤە لەو ململانێ دەروونی و دڵە ڕاوکێیەی کە تووشی بووە، ئەویش بە دەرکەوتنی یەکێك لە دیاردەکان و ڕزگار بوونی مرۆڤ لەو بارودۆخە ترسناکە. فرۆید لەو بڕوایەدایە کە گرنگترین هۆکاریش بۆ دروست کردنی سێکسەو وروژێنەرەکانی ئەو ململانێ و دڵە ڕاوکێیەی سێکسیەو ئەو کەسەش دەکەوێتە نێوان بەرداشی تێرکردن و سەرکوت کردنی ئەو سێکسەوە •

٢- تیۆریی (ایحاء):-

بە پێی ئەم تیۆرە هەندێك کەس کەسایەتیەکی لاوازیان هەیەو خۆش باوەڕو ساویلکەن و بە ئاسانی بە قسەو قسەلۆك باوەڕ دەکەن و زوو کاریان تێ دەکرێت و هەر دەبێت بە (ایحاش) چارەسەر بکرێن.

٣- تیۆریی ئیرادەی نەخۆش:-

بە پێی ئەم تیۆرە ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی هیستریا دەبن کەسایەتیەکی نا ئاساییان هەیەو لە تواناو لێهاتوویی و شێوەی ژیانی ئاسایی و تایبەتی خۆیان ڕازی نین، بەڵکو ئەو جۆرە کەسە بەردەوام لە هەڵپەی ئەوەدایە کە لە چاوی کەسانی تردا زۆر گەورەترو لێهاتووترو لە ئێستای باشتر بێت، هەر چەندە ئەو تواناو لێهاتووەشی نییە بەلام ئەو (ئیرادە) نەخۆشەی بەردەوام بەرەو جیهانێکی خەیاڵاوی درامی و دەست کردی دوور لە واقیع، پاڵی پێوە دەنێ.

لەگەڵ هەندێ جیاوازی نێوان ئەو تیۆرییانەی سەرەوە بەلام هەموویان لەسەر ئەوە ڕێك کەوتون کە ئەو کەسەی تووشی هیستریا دەبێت خاوەنی سیفاتەکانی (خۆپەرستی، نێرگزیەت، حەز کردن بە خۆ دەرخستن، خۆش باوەڕی، پشت بەستن بە

کەسانی تر) ٥. مەبەستی سەرەکیش لەو نەخۆشییە خۆ دەربازکردنە لەو بارودۆخە ترسناک و ناخۆشە و دەست کەوتنی سوود وقازانج و بەرژەوەندی تایبەتییە وەک چۆن تیۆری هەڵگەڕاندنەوە بۆی دەچێت، بۆ نموونە، کاتێک سەرباز لە بەرەکانی شەڕ دەکەوێتە بەر هەڕەشەی کوشتن و بە دیل گرتن و ڕاکردن، لە ئەنجامدا تووشی ئیفلیجی یان کوێری یان کەڕی هیستری دەبێت، یان ئافرەتی بەزۆر بە شوودراوی خاوەن گرفت تووشی هیستریا دەبێت بە مەبەستی ڕزگار بوون لەو بارودۆخە.

چارەسەری هیستریاش لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و شیتەڵکردنەوەی دەروونی و چارەسەرکردنی ژینگەی نالەبار و بەکارهێنانی داودەرمانی هێمن کەرەوەو خەم ڕەوێن و ڕێنمایی و ئامۆژگاری کردن دەکرێت هەروەها نابێت بهێڵدرێت کە سوود وقازانج بەردەوام لەو نەخۆشییە وەربگرێت، چونکە ئەگەر ڕێگەی ئەوەی پێبدرێت، ئەوا زۆر بە زەحمەت چاک دەبێتەوە.

دڵەڕاوکێ

دڵەڕاوکێ (القلق) هەستێکی گشتی پڕ لە ترس و تۆقاندن و گومان و گرژییە، بەبێ ئەوەی سەرچاوەکەی زانراوبێت وە کۆمەڵێك گۆڕانکاری جەستەیی و فسیۆلۆژی هاوشانی دەبێت. مرۆڤ لە ڕێگەی دڵتەنگی و نا ئارامی و پێش بینی کردنی ڕوودانی زەرەرو زیان و ناخۆشی و کارەسات هەست بەم حاڵەتە هەڵچوونییە دەکات. دیاردەو خاسیەتەکانی دڵەڕاوکێ زۆر نزیکن لە دیاردەو خاسیەتەکانی ترس و لە زۆر لایەنەوە لەیەك دەچن، تەنها جیاوازی سەرەکی لە نێوان ترس و دڵەڕاوکێدا ئەوەیە کە ترس سەرچاوەو هۆ کارەکانی زانراوە.

بۆ نموونە مرۆڤ (لە ئاژەڵی دڕندە یان ئاگر یان مار. . هتد) دەترسێت، بەلآم سەرچاوەو هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ ڕوون و ئاشکراو زانراو نییەو ئەو کەسەی تووشی دەبێت هەستی پێ ناکات و نازانێت لە بەرچی بەو شێوەیە تووشی دڵەڕاوکێ بووە، چونکە زۆرجار سەرچاوەکەی لە نەستی مرۆڤەوە هەڵدەقوڵێت و لە بواری هەستیدانییە.

دڵەڕاوکێ دیاردەیەکی دەروونی گشتییەو هەموو مرۆڤێك تووشی دەبێت و هیچ تاکێك نییە ئەگەر تەنها بۆ ماوەی چەند خولەکێکیش بێت تووشی دڵەڕاوکێ نەبێت، ، وە زۆر پێویستە بۆ دڵنیابوون لە ساغ و سەلامەتی و دروستی کۆئەندامی دەروونی مرۆڤ و داینەمۆی هەڵس و کەوت و بیرو هۆشی تاکەو تاموو چێژی تایبەتی دەدات بە ژیان و لە ڕێگەیەوە مرۆڤ خەونە ئەرخەوانییەکانی دەبینێ و بە ئاوات و خەوو خەیاڵەکانی دەگات، لە هەمان کاتیشدا وەك زەنگێك مرۆڤ و کۆئەندامی دەروونی لە ترس و هەڕەشەو مەترسییەکانی ژیانی دەرەوەو ناوەوەی ئاگادار دەکاتەوەو هانی دەدات بۆ خۆ ئامادە کردن و بەرەنگار بوونەوەی ئەو هەڕەشەو ترس و مەترسییانەو خۆسازاندن لە تەکیاندا. بۆ ئەوەی هاوسەنگی دەروونی لە دەست نەدات.

دڵەڕاوکێ وەك خوێی چێشت وایە بۆ ژیان و لە هەموو کات و شوێنێکدا پێویستە
لای هەمووکەس هەیە، بەلام ڕێژەکەی لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕدرێ، لا
هەندێك بەرزەو لای هەندێکی تر مام ناوەندی یان نزم، هەروەها جیاوازیش هەیە لە
نێوان تاکەکانی کۆمەڵ لە بەرگەگرتن و خۆڕاگریدا لە بەردەم دڵەڕاوکێ و خۆسازاند
لە تەکیدا، هەندێك کەس توانای ئارامی و خۆڕاگرتنیان بەرزەو بەلام هەندێکی تر
زوو هەرەس دەهێنن و چۆك دادەن لە بەر دەمیدا.

هەرچەندە ڕێژەی دڵەڕاوکێ لە سنووری گونجاوو ئاسایدایە لەلای زۆربە
تاکەکانی کۆمەڵ و تووشی هیچ گرفت و نەخۆشی و پەشۆکاوییەکی دەروونیان ناکات
مەترسی نییە، بەلام هەندێك جار لە ئەنجامی کارەسات و ڕووداوی دڵتەزێن
چاوەڕوان نەکراوو ئاڵۆزی ژیان و تێك چوونی پێوەرەکانی، ڕێژەی دڵەڕاوکێ سنوور
ئاسایی خۆی دەبەزێنێ و زۆر بەرز دەبێتەوە، ئەمەش بەڵگەو هێمایە بۆ هێرش
هێنانی ترس و هەڕەشەو هێزی دەرەکی بۆ سەر کۆئەندامی دەروونی تاك، بە مەبەست
هەژاندنی و لێك ترازاندنی بەشەکانی، ئەو دڵەڕاوکێ زۆرە کۆئەندامی دەروونی بە
ئاگا دەهێنێتەوەو هانی دەدات بۆ خۆئامادەکردن و بەرەنگار بوونەوەی ئەو هێز
دەرەکیەو مەترسی و هەڕەشانە، بەلام بەردەوام بوونی و چارەسەرنەکردنی، مرۆڤ
تووشی گرفت و نەخۆشی دەروونی دەکات.

تا ئێستا مشت و مڕێکی زۆر هەیە لە نێوان لێکۆڵەرەوەو دەروونزانەکاندا لەسە
چۆنیەتی گەشەکردن و کاتی دروست بوونی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی سەرهەڵدانی دڵە
ڕاوکێ و گۆڕانی لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر، هەندێك دەڵێن دڵەڕاوکێ لە
بناغەوە پەیوەستە بەترسەوەو لەوەوە چەکەرەو لق و پۆپ و تەشەنە دەکات، بەلا
دوای کۆمەڵێك پرۆسیس و گۆڕانکاری، سەرچاوەی ترسەکە بیردەچێتەوەو تەم و مژ
چواردەورەی دەگرێت و بواری هەستی مرۆڤ بەجێدەهێڵێ، بەلام هەست کردن بەو ترس

هەر دەمێنێ هەرچەندە سەرچاوەكەشی بیر دەچێتەوە، ئەم هەست كردنە خۆی لە خۆیدا دڵە ڕاوكێیە.

ئەم بۆچوونە زۆر نزیكە لە تیۆرەكەی (بافلۆف)ی ڕووسیەوە (سۆڤیەتی پێشوو). هەر چەندە بە تەواوی نازانرێت چ كاتێك ئەم ترسە لە ژیانی منداڵدا سەر هەڵدەدات، بەڵام لە وانەیە لە سێ چوار هەفتەی یەكەمی ژیانی منداڵی شیرە خۆردا شوێن پێی خۆی بكاتەوە، وەك ترس لە كەوتنە خوارەوە لە باوەشی دایك یان ناو لانك و ترس لە دەنگی بەرزو لە دەست دانی پاڵپشت و پەنا.

بەڵام فرۆید لەو بڕوایەدایە كە دڵە ڕاوكێ لە ئەنجامی كپ كردنی ئارەزووە سێكسی و دەست درێژییەكانەوە كە منداڵ ناتوانێت تێریان بكات دروست دەبێت لەبەر ئەوەی دژ بە داب و نەریت و یاسا كۆمەڵایەتییەكانە.

دڵەڕاوكێ بریتیە لە ترسی ناوەكی و هەست كردن پێی، وە زەنگی بە ئاگا هێنانەوەی دەروونییە كە (من) (الأنا) ئاگادار دەكاتەوە لەوەی كەوا خەریكە ئەزموون و ڕووداوە كپ كراوە ترسناكەكانی نەستی مرۆڤ دەگەڕێنەوە بواری هەست و كۆ ئەندامی دەروون و بەشەكانی دەخەنەوە بەر مەترسی بەم شێوەیە (من) بە ئاگادێتەوەو فریای خۆی دەكەوێت (ئەگەر توانی) و دووبارە هەوڵی خەفەكردن و دوور خستنەوەی ئەو مەترسی و حەزوو ئارەزووە كپ كراوانە بۆ نەستی (اللاشعور) دەداتەوە تاوەكو لەلایەك لە هەڕەشەی (منی باڵا) (الأنا العلیا) لەلایەكی ترەوە لە مەترسی داب و نەریت و بەهای كۆمەڵایەتی ڕزگاری ببێت. هەروەها هەندێك جار دڵەڕاوكێ لە ئەنجامی دژایەتی لە نێوان دوو پاڵنەر یان پێداویستیەوە سەر هەڵدەدات، كە مرۆڤ ناتوانێت بە ئاسانی بڕیاری هەڵبژاردنی یەكێكیان بدات و لەو مل ملانێیە ڕزگاری بێت ، لەبەر ئەوە تووشی دڵەڕاوكێ دەبێت.

دڵەڕاوکێ کوت و پڕ لە ئەنجامی ڕووداوێکەوە یان لە سەرەخۆ دوای چەند قۆناغێك ئینجا دەردەکەوێت، دیاردەکان و نیشانەکانی دڵە ڕاوکێ زۆرن لەوانە (دڵە خورپێ، زیاد بوونی لێدانی دڵ، خەولێزڕان، گرژی، زەرد هەڵگەڕانی دەم و چاوو پێست، ووشك بوونی دەم و قورگ و لێو، زیاد بوونی هەناسەدان و پچڕ پچڕ بوونی، ژانەسەر، زوومانذوو بوون) بەلام مەرج نییە هەموو ئەم نیشانانە لەیەك نەخۆشدا دەربکەون، هەروەها دڵە ڕاوکێ یەکێکە لە گرنگترین نیشانەکانی زۆربەی نەخۆشییە دەروونییەکان، زۆر لێکۆڵەرەوە بە نەخۆشییەکی سەربەخۆی دادەنێت.

زۆر شێوەو ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی دڵە ڕاوکێ هەیە لەوانە بەکارهێنانی داوو دەرمانی خاوکەرەوەو هێمن کەرەوە ئینجا بەکارهێنانی چارەسەرکردنی دەروونی و شیتەڵ کردنەوەی حاڵەتەکەو زانینی هۆکارە نەستی و شاراوەکانی هۆی دروست بوونی ئەو دڵە ڕاوکێیەو لێك دانەوەی خەوو خەیاڵ و ئاواتەکانی نەخۆش و هان دان و پاڵپشت کردن و ئامۆژگاری کردنی و دانانی پەیوەندی پتەو لە تەکیداو چارەسەرکردنی گرفتە خێزانی و کۆمەلایەتی و ئابوورییەکانی، زامنی چارەسەرکردنی دڵە ڕاوکێن. (کمال، ۱۹۸۳، ص١٥٠) (جلال، ۱۹۷۰، ص١٥٦).

زۆر هۆکارو فاکتەر ڕۆڵی گرنگیان لە کەم و زیادکردنی دڵەڕاوکێدا هەیە ، گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- قۆناغەکانی گواستنەوە :-

دڵەڕاوکێ لە قۆناغی گواستنەوە واتە لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی تر یان لە سەردەمێکەوە بۆ سەردەمێکی تر پترتر دەبێت . بۆنموونە کاتێك منداڵ بۆ یەکەم جار دەچێتە خوێندنگا ، یان لە قۆناغی سەرەتاییەوە دەچێت بۆ قۆناغی ناوەندی یان ئامادەیی ، ئەوا ترس و دڵەڕاوکێی زیاتر دەبێت . یان کاتێك منداڵ ماڵئاوایی لە

قۆناغی منداڵی دەکات و دەچێتە قۆناغی هەرزەکاری یان لە قۆناغی هەرزەکاریەوە دەچێتە قۆناغی لاوێتی یان کاملی یان بە ساڵاچوویی ، ئەوا ڕێژەی دڵەڕاوکێکانی زیاتر دەبێت • ئەمەش بە پلەی یەکەم بۆ کەم شارەزایی و نادیاری قۆناغە نوێیە کە دەگەڕێتەوە کە بە لایەنی ئەو کەسەی کە بۆی دەچێت نوێیەو ناتوانێت پێشبینی تەواوی بکات.

لەلایەکی تریشەوە (ماڵ گواستنەوە لە شارێکەوە بۆ شارێکی تر ، یان گۆڕینی پیشەوکار ، یان خانەنشینی یان ژنهێنان یان تەلاق و لێکجیابوونەوە) ڕێژەی دڵەڕاوکێ زیاتر دەکات •

٢- ئاڵۆزبوونی ژیان و زۆربوونی داواکاری و پێداویستیەکان :-

وەك زۆر لە زاناو ڕۆشنبیرەکان بۆی دەچن ، ئەم سەردەمەی ئێستامان سەردەمی دڵەڕاوکێیە ، لەبەر ئەوەی ژیان زۆر ئاڵۆز بووەو مرۆڤ هەر ڕاکە ڕاکیەتی ئینجا هەر نایگاتێ ، چونکە پێداویستیەکانی ژیان و (اغرائاتی) و بەربەست و ڕێگرەکان زۆر بوون ، سەرەڕای ئەم هەموو نەخۆشی و تیرۆرو شەڕو کارەساتانەی کە بەرۆکی مرۆڤایەتی گرتووە • شتێکی بەڵگە نەویستیشە تا ژیان ئاڵۆزتر ببێت ، ئەوەندە دڵەڕاوکێی مرۆڤ زیاتر دەبێت •

٣- جۆری کەسێتی :-

ئەو کەسانەی کە جۆری کەسێتیەکەیان بە ئەو شێوەیە کە بە بچووکترین شت تووشی دڵەڕاوکێ دەبن و هەر لە منداڵیەوە پێشبینی شتی خراپیان کردووەو کەسێکی ڕەشبین و گۆشەگیرو دوورە پەرێز بوون ، ئەوا لەکەسانی تر زووترو خێراتر تووشی دڵەڕاوکێ دەبن •

٤- لێکترازانی شیرازەی خێزان و شەڕو ناخۆشی و کارەسات :-

هەندێك کەس لە نەنجامی ئەوەی لە ناو خێزانێکی لێکترازاوو پڕ لە کێشەدا گەور
بوون و لەسەردەمی منداڵی لە سۆزو خۆشەویستی دایك و باوکیان بێبەش بوون یا
هەستیان بە دڵنیایی و ئارامی نەکردووە ، بۆیە لە گەورەییدا زیاتر لەکەسانی تـ
تووشی دڵەڕاوکێ دەبن و بەدەستیەوە دەناڵێنن • هەروەها هەر وڵاتێك شەڕو کارەسات
تێدا بێت و ئاسایش تیایدا بەرقەرار نەبێت ئەوا ئەگەری زۆر هەیە کە دانیشتوانی ئ
وڵاتانە زیاتر لە وڵاتانی تر تووشی دڵەڕاوکێ بن •

چۆن بەسەر دڵەڕاوکێدا زاڵدەبین ؟

وەك لە پێشتریش ئاماژەمان بۆکرد ، دڵەڕاوکێ بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ و وەك خو
چێشت وایەو ژیان بە بێ دڵەڕاوکێ هیچ تام و چێژێکی نیە ،بەلام کاتێك دڵەڕاوکێ لـ
ڕێژەی ئاسایی خۆی زیاتر دەبێت ئەو کاتە دەبێت بەگرفت و پێویستی بە چارەسەرکر
دەبێ• بەلام ئەگەر مرۆڤ تووشی دڵەڕاوکێ بوو ئیتر کۆتایی ژیان نیەو دەتوانێت بـ
هەوڵ و کۆشش و کۆڵنەدانی بەسەر ئەو دڵەڕاوکێیەیدا زاڵ بێت و بگەڕێتەوە حاڵەتـ
یەکەمجاری • ئینجا بۆ ئەوەی تاك بە زووترین کات لە ترس و دڵەڕاوکێکانی ڕزگا
بێت ، ئەوا دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکات :-

١- گرنگی بە ئێستای بدات و زۆر بیر لە ڕابردوو نەکاتەوە :-

کەس نیە لە ژیانیدا ڕووبەڕووی سەرنەکەوتن و چاڵ و هەورازو نشێو نەبووبێتەو
واتە ژیانی هیچ کەسێك تەنانەت پێغەمبەرەکانیش (د•خ) گوڵڕێژ نەکراوەو هەمو
خۆشی نەبووە ،لەبەر ئەوەی ناخۆشی و ئازارو دەردەسەری بەشێکە لە سروش

مرۆڤایەتی و وەك سێبەری خۆی وایەو لێی جیانابێتەوە ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە پێویستیەکی ژیانەو ئەگەر ناخۆشی نەبوایە ئەوا مرۆڤ تامی خۆشی نەدەزانی ، ئەگەر نەخۆشی نەبوایە ئەوا مرۆڤ تامی لەش ساغی نەدەزانی ٠

کەواتە کەوتن و هەڵسانەوەو دواکەوتن کارێکی ئاساییە ، بەلام ئەوەی ئاسایی نیە ، ئەوەیە کە ئێمە بەردەوام سەیری رابردووی تاڵمان بکەین و پێشبینی داهاتووی رەش بکەین ، کە بە ئەو جۆرە بیرکردنەوەو رەفتارەمان ئێستاشمان لە دەست دەدەین ٠ دەبێت هەموومان ئەو راستیە بزانین کە بۆیە خودای گەورە دووچاوی لە پێشەوە بۆ دروست کردووین ، بۆ ئەوەی سەیری داهاتوو پێش خۆمان بکەین نەك سەیری دواوەی پێبکەین ئەگەر دواوە لە پێشەوە گرنگتر بوایە ئەوا خودای گەورە دوو چاوی لە دواوە بۆ دروست دەکردین ٠

ئەمەش مانای ئەوە نیە کە دەبێت رابردوو پشتگوێ بخەین ، بەڵکوو دەتوانین جارجارێك سەیری رابردوو بکەین و چاوێك بە هەڵەو سەرنەکەوتنەکانماندا بگێرین و پەندو عیبرەتیان لێ وەرگرین و هەوڵنەدەین کە جارێکی تر هەمان هەڵە دووبارە بکەینەوە ٠ واتە نابێت بەردەوام هەر لە رابردوو بژین و خەم و خەفەت بۆ ئەو شتانە بخۆین کە لە دەستمان چووە ، لەبەر ئەوەی بە ئەو کارە ئێستاشمان لە دەست دەچێت و رابردووش ناگەرێتەوە ٠

ئینجا ئەگەر بمانەوێت لە ژیاندا سەرکەوتوو بین و لە ترس و دڵەراوکێکانمان رزگارمان بێت ، ئەوا دەبێت لە ئێستادا بژین و پلانی زانستی و تۆکمەش بۆ داهاتوومان دابنێین و پەندیش لە رابردوومان وەربگرین ، بە ئەو شێوەیە بەسەر ترس و دڵەراوکێکانماندا زاڵدەبین ، بەلام خەفەت خواردن بۆ رابردوو بیرکردنەوە لە ئەو شتانەی کە پێی نەگەیشتووین ئەوەندەی تر باری دەروونیمان ئاڵۆز دەکات بۆیە دەبێت لێی دووربکەوینەوە ٠

٢- خۆڕاگری و بە ئارامی و کۆڵنەدان :-

خۆڕاگری و دان بۆخۆدا گرتن و کۆڵنەدان باشترین دەرمانی لە ناوبردنی ترس و دڵەڕاوکێن ، لەبەر ئەوەی زۆربەی ئەو شتانەی لێیان دەترسین و تووشی دڵەڕاوکێی کردووین وەهمین و لە دروستکردنی خەیاڵی خۆمانن و کاتین و نایەنە دی و ئەگەر خۆڕاگربین ئەوا دوای ماوەیەك نامێنن . لەبەر ئەوە نابێت هیچ کەسێك ژیانی خۆی بکات بە دۆزەخ بەڵکوو دەبێت خۆڕاگر بێت و کۆڵنەدات بۆ ئەوەی لە ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی هەیەتی رزگاری بێت .

٣- بیرکردنەوەی واقیعیانە :-

مەبەست لە بیرکردنەوەی واقیعیانە ئەوەیە ، کە دەبێت مرۆڤ بەدوای ئەو هۆکارو فاکتەرو شتانەدا بگەڕێت کە تووشی دڵەڕاوکێی کردووە . چونکە هیچ دیاردەیەکی دەروونی بەبێ پاڵنەرو هۆکار نیە ، واتە نابێت مرۆڤ بێ هیوا ببێت و دڵەڕاوکێیەکەی بۆ شتی خەیاڵی و ناواقیعی بگەڕێنێتەوەو بە ئەوەش خۆی بکات بە دیلی ئەو نەخۆشییە ، بەڵکوو دەبێت بە یارمەتی کەسانی پسپۆڕ بە دوای سەرچاوەی ئەو دڵەڕاوکێیەدا بگەڕێن و چارەسەری بکەن .

٤- بیرکردنەوە لە دەرئەنجامەکانی دڵەڕاوکێ :-

دەبێت هەموو یەکێك لە ئێمە بیر لە دەرئەنجامە خراپەکانی دڵەڕاوکێ بکەینەوە، کە چۆن دڵەڕاوکێی بەردەوام تووشی ژانە سەرو ئازاری گەدەو بێزاری و خەم و خەفەت و دڵتەنگیمان دەکات و ژیانمان لێدەکات بە دۆزەخ ، لەبەر ئەوە دەبێت لە هەوڵی ئەوەدا بین کە خۆمان لە ئەو دڵەڕاوکێیە رزگار بکەین و خۆمان نەکەین بە دەستەمۆ و نێچیری بەردەستی دڵەڕاوکێ . وە ئەگەر ئارام و خۆڕاگر بین ئەوا دەتوانین بەسەر دڵەڕاوکێدا

زاڵبین و نەهێڵین ژیانمان لێتاڵ بكات، لەبەر ئەوەی تواناو بەهرەو لێهاتوویی مرۆڤ بێ سنوورەو بە هیچ شتێك كۆتایی نایەت ٠

٥- كاری بەسوود :-

بە گاڵتەوە باب و باپیرانمان ئەیان وتووە (شەڕ لە بەتاڵی باشترە) ، ئەم قسەو دەستەواژەیە حیكمەت و هونەری تێدایەو كارو ئیش بڕبڕەی پشتی ژیانی مرۆڤن ٠ لەبەر ئەوە زۆر گرنگە كە مرۆڤ كارێك بكات و بە بێ ئیش دانەنیشێت و خۆی بە شتێكەوە سەرقاڵ بكات ، چونكە كاركردن و چالاكی دەرمانی چارەسەری زۆر لە نەخۆشی و گرفتە دەروونیەكانە ٠ ئینجا هەركاتێك هەستت بە دڵەڕاوكێ كرد ئەوا هەوڵبدە خۆت بە كارێكەوە خەریك بكەو بە تەنها دامەنیشە ٠ مەبەست لە كاركردن ئەوە نیە هەربچی كرێكاری بكەیت یان فەرمانبەر بیت ، بەڵكوو خۆخەریكردن بە حەزوو ئارەزوەكانیش و هێنانە دیان جۆرێكە لە كارو چالاكی ، واتە دەتوانیت خۆت بە (خوێندنەوەی چیرۆك و هۆنراودو بابەتی زانستی یان نووسین یان چاككردنی باخچەی ماڵەوەتان ، چالاكی هونەری یان سەردانی خزم و كەس و هاوڕێ) خەریك بكەیت ،كە سەرجەم ئەو چالاكیانە لە دڵەڕاوكێ دوورت دەخەنەوەو بواری ئەوەت نابێت بە تەنها دابنیشێ و خەیاڵ و بیری ناخۆش بكەیتەوە ٠

٦- خاوكردنەوەی ماسوولكەكانی لەش :-

دەبێت هەموومان ئەو راستیە بزانین كە پەیوەندیەكی پێچەوانە لە نێوان دڵەڕاوكێ لەلایەك و خاوبوونەوەی ماسوولكەكانی لەش لە لایەكی تر هەیە ، واتە كاتێك مرۆڤ تووشی دڵەڕاوكێ دەبێت ، ئەوا زۆربەی ماسوولكەكانی لەش تووشی گرژی و رەق بوون دەبن و مرۆڤ تووشی بێزاری و سەرئێشە دەكەن ، ئینجا بۆ ئەوەی لە ئەو گرژی و بێزاریە رزگارمان بێت ، ئەوا زۆر گرنگە كە لە رێگای چالاكیەكانی وەك (یۆگا ، وەرزش و

ڕاکردن و مەلەکردن و خۆشووشتن و خەیاڵی خۆش ... هتد) ماسوولکەکانی لەشمان بەرەو خاوبوونەوە بەرین ٠

بۆنموونە دەتوانیت ، بیر لە یادگاری و شتە خۆشەکانی ژیانی ڕابردووت بکەیتەوەو ئەوە بێنیتەوە یادی خۆت کە کاتێك ژنت هێناوە یان منداڵتان بووە یان سەیارەیەکی جوان یان خانوویەکت کڕیوە یان لەگەڵ هاوڕێکانت چوون بۆ سەیران ٠ یان دەتوانیت خەیاڵی خۆش بکەیتەوەو بە خەیاڵ وای دابنێی ئەوە تۆ و هاوڕێ یان دایك و باوك یان ماڵ و منداڵت چوون بۆ سەیرانگا یان وڵاتێکی خۆش و زۆر بەخۆشی کات بەسەر دەبەن و هەموو ئەوانەی کە حەزت لێیەتی ئەوا خەریکە دێنە دی ٠ کە سەرجەم ئەو بیرکردنەوەو خەوو خەیاڵانە مرۆڤ تووشی خۆشی و کامەرانی و خاوبوونەوەی ماسوولکەکان دەکەن ٠ وەك چۆن بیرکرنەوە لە شتی ناخۆشی وەك شەڕو نەبوونی و ترس و ناهەقی مرۆڤ تووشی گرژی و بێزاری دەکەن ٠ کەواتە با هەموومان شتە خۆشەکان هەڵبژێرین و بیریان لێبکەینەوە بۆ ئەوەی تووشی دڵخۆشی و کامەرانی ببین و لە دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی ڕزگارمان بێت ٠

٧- گرنگی بە خاڵە بە هێزەکانی ژیانمان بدەین :-

ئێمەی مرۆڤ وەك چۆن لایەنی خراپ و خاڵی لاوازمان هەیە بە هەمان شێوەش لایەنی باش و خاڵی بەهێزمان هەیە ،وە ئەوەی مایەی دڵخۆشیە بەردەوام خاڵە بەهێزو لایەنە باشەکانمان دەیەها بگرە سەدەها ئەوەندەی خاڵ و لایەنە لاوازەکانمان دەبن ٠ بەڵام نایانبینین یان با بڵێین نامانەوێ بیان بینین و نەگبەتی و کارەساتی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ ئەوەیە کە بەردەوام بیر لە لایەنە خراپ و خاڵە لاوازەکانی ژیانیان دەکەنەوە ٠

بەلام ئەگەر بمانەوێت وەك كەسانی تر كامەران و بەختەوەر بین ، ئەوا دەبێت بیر لە لایەنی باش و خاڵە بەهێزەكانمان بكەینەوەو بەردەوام لە خەووخەیاڵماندا بن و زیاتر گەشەیان پێبدەین ، لە هەمان كاتیشدا لەكاتی گونجاو ئاوڕ و لایەك لە خاڵە لاوازەكانیشمان بكەینەوە و هەوڵی چارەسەركردنیان بدەین ٠ بۆنموونە (كاتێك كەسێك تووشی نەخۆشیەك دەبێت یان بێكار دەبێت یان كێشەیەكی خێزانی دەبێت یان ساڵێك لە خوێندن دەرناچێت یان لە پەیوەندیەكی رۆمانسی و عاتیفی سەركەوتوو نابێت یان تووشی تەلاق و لێكجیابونەوە دەبێت یان ماشێنەكەی وەردەگەرێ یان لە بازرگانی و كارێكدا زەرەر دەكات ٠٠هتد) ، ئیتر وادەزانێت كۆتایی ژیانەو ئەم جیهانە هیچ ترووسكاییەكی تێدا نەماوەو غەمبارو دڵتەنگ و دەست لە ئەژنۆ دادەنیشێ و بەردەوام بیری لێدەكاتەوە و دەڵێ (من بەختم نیە ، من ئەگبەتم ، كەس وەك من بەدبەخت نیە ، بۆ فلان و فیسار تووشی ئەوە نەبوون) ٠

كە سەرجەم ئەو بیركردنەوانە نا مەنتیقی و نا واقیعین و هەڵەیەو وانیە ، لەبەر ئەوەی ئەو تەنها بیری لای ئەو كێشەو گرفتەیەتی و وادەزانێت ژیانی ئەو تەنها ئەو خاڵە لاوازو سەرنەكەوتنەیەتی و هەر سەیری سەروو خۆی دەكات و خۆی بە ئەوان بەراورد دەكات ،بۆیە بەردەوام لە بارێكی دەروونی ئاڵۆزو گرژیدا دەژی و خۆی تووشی دڵەڕاوكێ كردووە ٠

بەلام ئەگەر بە جۆرێكی تر بیری بكردایەوەو بیگوتایە (ئینجا ئەگەر من تووشی ئەو كێشەیە بووم و ئەو شتەم لە دەست داوە ، لە خودا بەزیاد بێت بەس نیە ساغ و سەلامەتم ،ئەی ئەوە نیە خاوەنی چوار منداڵی جوانم ئەی ئەوە نیە بە ئازادی دێم و دەچم و ترسم لەكەس نیە ، ئەی ئەوە نیە دایك و باوك یان خووشك و برا یان خێزانێكی باشم هەیە ، ئەی ئەوە نیە كە خەڵك رێزم دەگرن ، ئەی ئەوە نیە ئەتوانم بژیم ، ئەی ئەوە نیە دووچاوم هەیە ، باشە ئەگەر ملیۆنەها دینار بدەن بە مرۆڤ چاودكانی خۆی دەردێنێ و بیفرۆشی ؟ بێگومان نەخێر ، كەواتە چاوەكانمان و دەست و قاچمان و لەش ساغیمان بە پارەی هەموو جیهان ناگۆڕدرێتەوە ، كەواتە ئەگەر

لەخۆمان ورد بینەوە ، ئەوە هەزارەها بەهرەو تواناو لایەنی باشمان هەیە ، بەلا
بەداخەوە زۆربەمان نایانبینین ، بەڵکوو تەنها لایەنە خراپەکانی ژیانمان دەبینین)

فەیلەسوفێکی گەورەی وەك (شوبنهاوەر) وتویەتی (ئێمەی مرۆڤ زۆر بەکەمی بیر لـ
ئەو شتانە دەکەینەوە کە هەمانە ، بەڵام بەزۆری بیر لە ئەو شتانە دەکەینەوە کـ
نیمانە ،لە کاتێکدا ئەوانەی کە هەمانە زۆر زۆر زیاترە لە ئەو شتانەی کە نیمانە) .

واتە لە ئەم کاتەدا خۆی بەکەسانی خوار خۆی بەراورد بکات، ئەگەر ئەو کێشەیەی
ئابووری یان خێزانی یان عاتیفی هەیە ، ئەوا هەزارەها کەس هەن کە کەسانی خوا
پێداویستی تایبەتین و دەست و قاچ یان چاوو گوێ و زمانیان لەدەست داو
بەکامەرانیش دەژین و بە ئەو واقیعەی کە تیایدا دەژین رازین ، هەروەها ملیۆنە
کەس تووشی نەخۆشی درێژخایەن یان مەترسیدار بوون یان رۆژانە هەزارەها کە
دەمرێ یان رۆژانە هەزارەها کەس لە هەموو جیهان لە سەر بەدڕەوشتی یان هۆکا
سیاسی یان لادان و سەرەڕۆیی لە سێدارە دەدرێن ، یان ملیۆنەها کەس لە برسـ
خەریکە دەمرن یان توانای منداڵ بەخێوکردنیان نیە، لەگەڵ ئەوەشدا لە ژیـ
هەربەردەوام دەبن یان رووبەڕووی کارەسات و نەهامەتیەکانیان دەبنەوە .

واتە کاتێك خۆی بە ئەو کەسانەی خوارخۆی بەراورد دەکات ئەوا زۆر لە خە
خەفەتەکانی خۆی لەبیر دەکات و دەگاتە ئەو بڕوایەی کە ئەو بە ئەو کێشەیەوە هێ
لە ملیۆنەها کەس باشترە ، چونکە یاسای ژیان وایە ژیان پڕیەتی لە کەوت
هەڵسانەوە و خۆشی و ناخۆشی ، بۆیە دەبێت واقیع بین ، بین و بیر لە هە
لایەنەکانی ژیانمان بکەینەوەو تەنها لایەنە خراپەکانی ژیانمان نەبینین ، بەڵ
لایەنە بەهێزەکانیشمان ببینین .

٨- ژیان بۆ کەس گولریژ نەکراوە :-

ئەگەر مرۆڤ بیەوێ تارادەیەکی زۆر لە دڵەڕاوکێی بەردەوام و خەم و خەفەت بە دوور بێت ، ئەوا دەبێت بگاتە ئەو بڕوایەی کە ژیان پڕیەتی لە خۆشی و ناخۆشی و مەرج نیە لە هەموو کارەکانمدا سەرکەوتوو بم ، بەڵکوو هەندێک جار سەرکەوتوو دەبم و هەندێک جاریش سەرکەوتوو نابم ،بەلام گرنگ ئەوەیە بە سەرکەوتنەکانم لووتبەرز و لەخۆبایی و یاخی نەبم وە بە سەرنەکەوتنەکانیشم تووشی شکست و بێهیوایی و چۆکدادان نەبم بەڵکوو دەبێت بە دوای هۆکارەکانی ئەو شکست و سەرنەکەوتنانەمدا بگەڕێم و نەهێڵم جارێکی تر دووبارە ببنەوە ٠

بەلام ئەوەی جێگەی داخە ، زۆرکەس لە ئێمە هەر بیرمان لەلای سەرکەوتنەو ئەگەر جارجارێک سەرنەکەوتین ، ئیتر ئەوە کارەساتەو بەردەوام بیری لێدەکەینەوە خۆمان بە بەدبەخت و نەگبەت و سەرنەکەوتوو دەزانین ، کە ئەمە بە هیچ شێوەیەك وانیە ٠ ئەگەر سەیری ژیانی پێغەمبەران و (د٠خ) شۆڕشگێڕان و ناوداران و زانایان بکەین ،ئەوە دەگەینە ئەو راستیەی هەرهەموویان چەندەها جار سەرنەکەوتوو بوون و رووبەڕووی دەیەها بگرە سەدەها کێشەو گرفت و بەربەست بوونەتەوە ، ئینجا بە ئەو پلەو پایەیان گەیشتوون ٠ بەلام تەنها جیاوازیان لەگەڵ ئێمە ئەوە بووە کە ئەوان بە سەرنەکەوتن و گرفتەکانیان نەڕووخاون بەڵکوو هەر بەردەوام بوون و بەرەو پێشەوە چوون ٠ نەك وەك ئێمە کاتێك تووشی کێشەو گرفتێك دەبین ، ئیتر یەکسەر کۆڵ دەدەین و چۆکمان دەشکێ و ئیتر هەر خەوو خەیاڵمان لەلای ئەو کێشەیەیە کە ئێستاو داهاتووشمان لە دەست دەدات ٠

٩- هاوڕێی کەسانی گەشبین و سەرکەوتوو بکە :-

پەندێکی کوردی خۆمان هەیە دەڵێ (ئەگەر دووگا بۆماوەیەکی زۆر بەیەکەوە بن ، ڕەنگی یەك نەگرن ئەوا خووی یەکتری دەگرن) ٠ مەبەست لە ئەم پەندە ئەوەیە ئەگەر

ماوەیەکی زۆر دووکەس بەیەکەوە بن ، ئەوا خووی یەکتری دەگرن و زۆر شت لە یەکتری فێردەبن ، ئینجا ئەگەر مرۆڤیش لەگەڵ کەسانی ڕەشبین و ترسنۆك و ڕاڕاو بەگومان هەڵس و کەوتی کرد ، ئەوا دوای ماوەیەك زۆر لە ئەو ڕەشبینی و بێهیواییەی وەك پەتایەك بۆ ئەویش دەگوێزرێتەوە ، بەڵام کاتێك لەگەڵ کەسانی گەشبین و دەروون دروست مامەڵە دەکرێت ،ئەوا مرۆڤ بەرەو گەشبینی هەنگاو دەنێت و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ باری دەروونی باشتر دەبێت ٠

١٠- نابێت گرنگی بەشتی بچووك و بێ مانا بدرێت :-

ئەو کەسانە لە ژیان سەرکەوتوو بەختەوەر دەبن ، کە هەر شتەو مافی خۆی دەدەنێ واتە شتی بچووك گەورە ناکەن و شتی گەورەش بچووك ناکەن ، بەڵام ئەو کەسانەی ک ڕووداوو شتێکی بچووك زۆر گەورە دەکەن و زۆر خەفەتی پێدەخۆن و بەردەوام بیری لێدەکەنەوە ، ئەوا لە ژیاندا کامەران نابن و بەردەوام لە دڵەڕاوکێدا دەژین ٠ کەواتە نابێت لە دەنکە نۆکێك کفتەیەك دروست بکەین و کێشەیەکی بچووکمان هەبێت ، ئیت وا بزانین ئیتر کۆتایی ژیانە ، بەڵکوو دەبێت زۆر بە هێمنی مامەڵەی لەگەڵ بکەین و ب دوای ڕێگا چارەی گونجاودا بگەڕێین ، وە نابێت ئەوەشمان لەبیر بچێت کە هەندێ کێشە هەرخۆی دوای ماوەیەك چارەسەر دەبێت و لە کۆڵمان دەبێتەوە ٠

١١- مرۆڤ دەبێت کەسێکی کۆمەڵایەتی بێت :-

ئەگەر بمانەوێت لە ترس و دڵەڕاوکێی بەردەوام بە دوور بین ، ئەوا دەبێت کەسێکی کۆمەڵایەتی بین و تێکەڵاوی کەسانی تر ببین و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان لەگەڵ کەسانی چواردەورمان بە هێز بکەین ، لەبەر ئەوەی کاتێك مرۆڤ دێتە ئەم جیهانەوە کەسێکی کۆمەڵایەتیەو بە بێ یارمەتی و خزمەتگوزاری کەسانی چواردەوری لە ن دەچێت و ناتوانێت بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك لە ژیان بەردەوام بێت ٠ بەڵام کاتێ کەسێك گۆشەگیرو دوورە پەرێز دەبێت و تێکەڵاوی کەسانی تر نابێت ، ئەوا دوا

ماوەیەك دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەتی بەردەوام سەرو دڵی دەگرێت و ڕووبەڕووی چەندەها کێشەی کۆمەلایەتی و دەروونی دەبێتەوە • لەبەر ئەوە دەبێت بەردەوام لە هەوڵی دانانی پەیوەندی نوێ و بەهێزکردنی پەیوەندییە کۆنەکانماندا بین ، چونکە تەنیایی و گۆشەگیری مرۆڤ بەرەو کێشەو گرفتی دەروونی دەبات •

کاتێك مرۆڤ تێکەلاوی کەسانی تر دەبێت و هاوکاریان دەکات و دەستی یارمەتیان بۆ درێژ دەکات یان سکێکی برسی تێردەکات یان کەسێکی سەرما بردەلە گەرم دەکاتەوە یان خەم و ئازاری کەسێکی تر کەمدەکاتەوە ، ئەوا لە ناوەوە شاگەشکە دەبێت و هەست بە بوونی خۆی دەکات و منی نمونەیی پاداشتی دەکات و هەست بە شانازی و بەختەوەری دەکات و ژیانی لا خۆشەویست دەبێت •

هەر لەبەر ئەوەشە ئەو کەسە دەوڵەمەندانەی کە تووشی خەمۆکی و دڵەڕاوکێی بەردەوام بوون ، پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی پێیان دەڵێن کە بچن کارێکی خزمەتگوزاری بکەن یان پرۆژەیەك بە ئەنجام بگەیەنن کە قازانجی زۆرینەی خەڵکی تێدابێت ، بۆئەوەی لەلایەك لە ئازاری ویژدان بەدوور بن ، لەلایەکی تریشەوە هەست بە شانازی و بوونی خۆیان بکەن و بگەنە ئەو بڕوایەی کە ئەوانیش کەسانی سوودبەخشن و دەتوانن خزمەتی خەڵکی تر بکەن و بوونیان گرنگی خۆی لە ژیاندا هەیە ، بەئەو کاردشیان لە دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەت ڕزگاریان دەبێت •

کاتێك مرۆڤ خۆپەرست دەبێت و هەر لە هەڵپەی خۆ دەوڵەمەند کردندایەو ئاگای لە کەسانی خوار خۆیەوە نیەو هاوکاری و کۆمەکی تاکەکانی چواردەوری ناکات و تەنها بیر لەبەرژەوەندی تایبەتی خۆی دەکاتەوە ، ئەوا دوای ماوەیەك تووشی دڵەڕاوکێ و ئازاری ویژدان دەبێت و ئەو سامان و داهاتەی هەیەتی وەك ڕەش مار لە گەردنی دەئاڵێت و لە ژیانیدا بەختەوەر نابێت • چونکە بەختەوەری ڕاستەقینە لە ناوەوەی مرۆڤە نەك لە دەرەوە•

١٢- ڕێگای ڕاست گرتن و گوێ لە قسەو قسەلۆك نەگرتن :-

زۆر کەس خۆی کردووە بە (جەحاو) دەیەوێت دڵی هەموو کەس ڕازی بکات ، کە ئەمەش مەحاڵەو دوایی بە زیانی خۆی تەواو دەبێت ٠ دەگێڕنەوە جارێکیان کەسێك بەناوی (جەحا) کەرێکی پێدەبێت و لەگەڵ کوڕەکەیدا بەرەو ماڵەوە دەڕۆنەوە، جەحا یەکەمجار خۆی سواری کەرەکە دەبێت و منداڵەکەشی بە پێ دەڕوات ، کاتێك بە کۆمەڵێك خەڵك دەگەن ، پێی دەڵێن (سەیری ئەو کابرا بێ ویژدانە خۆی سواری کەرەکە بووەو ئەو منداڵەش بە پێ دەڕوات) ٠ کاتێك (جەحا) گوێی لە ئەو قسانە دەبێت ئەوا یەکسەر دادەبەزێ و منداڵەکەی سواری کەرەکە دەکات و خۆی بە پێ دەڕوات ٠

دوای ماوەیەك بە ژمارەیەکی تر دەگەن و ئەمانیش دەڵێن (سەیری ئەو کابرا بێ عاقڵە ئەو منداڵەی سواری ئەو کەرە کردووەو خۆشی لە ئەو تەمەنەدا بە پێ دەڕوات) ئەمجارە هەردووکیان سواری کەرەکە دەبن ، پاش ماوەیەك بە کۆمەڵێك خەڵکی تر دەگەن و پێی دەڵێن (بە خوا ئەو کابرایە بێ ویژدانە بەهەردووکیان سواری ئەو کەرە بەستەزمانە بوون) ئەمجارە هەردووکیان دادەبەزن و کەرەکەش لە دوایانەوە دەڕوات، دەگەنە کۆمەڵێکی ترو پێی دەڵێن (تۆ سەیری ئەو دوو کەسە بێ ئەقڵە بکەن کەرێکیان پێیە کەچی هەردووکیان بە پێ دەڕۆن) ئەمجارە (جەحا) زۆر بێزارو تووڕە دەبێت کەرەکە هەڵدەگرێ و دەیخاتە سەر سەری ٠

ئەمە ئەگەر هیچ مانایەکی نەبێت ئەوا حیکمەتێکی تێدایە و پێمان دەڵێت ڕازیکردنی هەموو خەڵکی خەیاڵ پلاوەو هەتا هەتایە نایەتە دی ، مەگەر مرۆڤ بە هەزار ڕوو نەك دووڕوو) مامەڵە لەگەڵ خەڵکی بکات و هەرکەس چی پێ خۆش بوو ئەوا یەکسەر بڵێی وەڵاهی ڕاست دەکەیت ، بە ئەم کارەش مرۆڤ دەفەوتێت و لە (جەحای) خراپتر بەسەر دێت و بوون و بیروباوەڕو کەسێتی خۆی لە دەست دەدات و دەبێت بە پاشکۆی کەسانی تر٠

ئینجا بۆ ئەوەی كەسێتی تایبەت بەخۆمان هەبێت و نەبین بە پاشكۆی كەسانی تر ئەوا دەبێت پلان و بەرنامەو ئامانجی تایبەت بەخۆمان هەبێت و رێگای راست و دروست بگرین ، ئیتر خەڵكی چی دەڵێ بابڵێ ، ئەوە كێشەی خۆیەتی ، چونكە مرۆڤ بۆ خۆی دەژی و بۆ كەسانی تر ناژی ٠ ئینجا لەبەر ئەوەی بیروباوەڕەكەی راستە ، ئیتر رۆژ لە دوای رۆژ خەڵكی دوای دەكەون و دێنە سەر رێگای راستی ئەم نەك ئەم بچێتە سەر رێگای هەڵەی ئەوان ٠

ئەگەر سەیری لاپەڕەكانی مێژووی مرۆڤایەتی بكەین ، ئەوەمان بۆ دەردەكەوێت كە پێغەمبەران و(د٠خ) شۆڕشگێڕان لە سەرەتادا بە تەنها بوون و نزیكترین كەسی خۆشیان دژیان بوون ،بەلام لەبەر ئەوەی پەیامێكی راستیان پێبووە ، ئیتر رۆژ لە دوای رۆژ خەڵكی زیاتر دوایان كەوتون ٠ كەواتە نابێت مرۆڤ بە ناڕەزایی و گلەیی كەسانی تر خۆی خەفەت بار بكات و بەردەوام بیر لە قسەی ئەوان بكاتەوە ، لەبەر ئەوەی یاسای ژیان وایەو هەركەسەو بیرو باوەڕو راوبۆچوونی تایبەت بەخۆی هەیەو لە گۆشەنیگای تایبەت بەخۆی سەیری دیاردەكانی ژیان دەكات و لێكیان دەداتەوەو جیاواز دەبێت لە راو بۆچونی كەسانی تر ، ئەمەش مانای ئەوە نیە كە دوژمنی یەكترین ، بەڵكوو مانای جیاوازی راوبۆچوون دەگەیەنێت ٠

١٣- كردنی لیستێك بە هەڵەكانمان :-

ئێمە مرۆڤین و هەڵەكردن بەشێكە لەسروشتی مرۆڤایەتی ، واتە هیچ مرۆڤێك نیە لە ژیاندا هەڵەی نەكردبێت ، بەلام گرنگ ئەوەیە كە ئەو هەلانە دووبارە نەكەینەوە ٠ بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانین لیستێك بۆ تۆماركردنی هەڵەكانمان بكەین و هەوڵبدەین لە داهاتوو لێیان دووربكەوینەوە ٠ چونكە هەڵەی زۆرو دووبارە كردنەوەیان مرۆڤ تووشی دڵەڕاوكێی بەردەوام دەكات ٠

١٤- بیر لە تۆڵەسەندنەوە مەکە :-

فەیلەسووفی گەورە (تاغور) وتەیەکی جوان و بەنرخی هەیەو وتویەتی (مرۆڤی زۆرلێکراو بێت باشترە نەك زۆردار) •واتە مرۆڤێك کە زۆردارەو دەست درێژی دەکاتە سەر مافی کەسانی ترو پێشێلیان دەکات ئەوا بەردەوام لە ترس و دڵەڕاوکێدا دەژی لەبەر ئەوەی لەلایەك ویژدانی (ئەگەر هەی بێت) ئازاری دەدات و لەسەر ئەو زوڵم و ستەمەی لێپێچینەوەی لەگەڵ دەکات ، لەلایەکی تریشەوە بەردەوام لە ئەو کەسانە دەترسێت کە ئازاری داون و مافەکانیانی پێشێل کردووە •

کەواتە بە هیچ پێوەرێك دەروون دروست نین • بەلام ئەگەر مرۆڤ زوڵم لیکراو بێت ئەوا تەنها خەم و خەفەتی ئەوەی هەیە کە زوڵمی لێکراوە ، ئەگینا نەویژدانی ئازاری دەدات و نە لەخەڵکیش دەترسێت ، بە پێچەوانەوە شەو کە سەری کردە سەر سەرینەکەی ئەوا یەکسەر خەوی لێدەکەوێت و هەتا بەیانی پرخەی خەوی دێت ، بە پێچەوانەی کەسانی زاڵم و زۆردار کە شەو بە حەپ و دەرمان نەبێت خەویان لێناکەوێت •

ئەگەر بمانەوێت دەروون دروست بین و لە ئازاری ویژدان بە دووربین ، ئەوا نابێت ئازاری کەسانی تر بدەین و مافەکانیان پێشێل بکەین ، بە پێچەوانەوە دەبێت لە ئەو پەڕی دەسەلاتدا لێبووردنمان هەبێت ، گەورەترین و بەڕێزترین مرۆڤ ئەو کەسەیە کە کاتێك دەسەلات و هێزی هەیە لە خەڵکی خۆش ببێت و بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا نەگەڕێت • تەنها مرۆڤی بێدەسەلاتە کە بەدوای تۆڵەسەندنەوەدا دەگەڕێت و توانای لێخۆشبوونی کەسانی تری نیە •

ئەگەر هەر هەڵەیەکمان بەرانبەر کراو ئێمەش بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا بگەڕێین و بەرانبەریش لە سەر ئەو تۆڵەیە هەوڵبدات تۆڵەی خۆیمان لێبکاتەوە ، ئەو کاتە ژیان دەبێت بە دۆزەخ و خۆشی و تروسکایی تێدا نامێنێت• هەمووومان دەزانین لە ناخی هەموو

یەکێکماندا تۆوی خێرو شەڕ هەیەو ئەگەر بارو دۆخەکە نالەبار بێت ئەوا دوور نیە بکەوینەوە هەڵەوە ، وە هەموو کەسیش هەڵە دەکات ، ئا لەم کاتەدا لە یەکتری خۆش بین و گەردنی یەکتری ئازاد بکەین و هەموومان بە خۆشی بژین باشترە ، یان هەریەکەمان بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا بگەڕێین ؟ کە ئەوکاتە ژیان زۆر زەحمەت و دژوار دەبێت و هەریەکەمان دەبین بە دوژمنی ئەوی ترو ئاسایش و دڵنیایی و خۆشەویستی لە ناوماندا بار دەکات و هەموومان دەبین بە نێچیری ترس و دڵەڕاوکێ و وەك مۆتەکە سەرسنگمان دەگرێت و لەکۆڵمان نابێتەوە •

١٥- مرۆڤی زیرەك و لێهاتوو ئەو کەسەیە کە دەتوانێت لە ناو ژیانی ناخۆش و پڕ لە گیروگرفتدا خۆی بسازێنێ و شتە تاڵ و ناخۆشەکانی ژیان وەك لیمۆی ترش شەربەتی شیرینی لێدروست بکات • واتە ژیان چەند ناخۆش بێت ، هێشتا سەد ئەوەندە خۆشی تێدایە ، وەك دەڵێن خودا دەرگایەك دەگرێت بەڵام سەد دەرگای تر دەکاتەوە • کەواتە نابێت بە هیچ شێوەیەك کۆڵ بدەین و لەبەردەم کێشەو گرفتەکانی ژیانماندا چۆك دابدەین بەڵکوو دەبێت هەموو کەوتنێك ببێت بە هەنگاوێکی نوێ و پەند بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانمان •

١٦- خۆت بناسە :-

فەیلەسوفێکی گەورەی وەك سۆقرات پێش زیاترلە سێ هەزار ساڵ وتویەتی (خۆت بناسە) ، واتە شارەزای بەهرەو تواناو خاڵە بەهێزو لاوازەکانی ژیانمان بین و بزانین چیمان دەوێ و چ شتێك لە بەرژەوەندیماندایە • چونکە کاتێك مرۆڤ خۆی دەناسێ و دواتریش هەوڵدەدات کە کەسانی تریش بناسێت ، ئەو کاتە زۆر بە زەحمەت دەکەوێتە هەڵەوە یان هەڵدەخەڵەتێندرێ • لەهەمان کاتیشدا ڕێزی کەسانی تر دەگرێت و دەست درێژی ناکاتە سەر ئازادی و مافەکانیان و هەموو پێکەوە بە بەختەوەری دەژین •

کاتێك مرۆڤ خۆی دەناسێت ئەوا زۆر زەحمەتە هەلبخەلەتێندرێ یان هەولی چەواشەکردنی کەسانی تر بدات، لەبەر ئەوەی دەزانێت مرۆڤ بوونەوەرێکی زۆر بە بەهایەو نابێت دەست درێژی بکرێتە سەر مافەکانی و ئازادی لێزەوت بکرێت . بۆ نموونە ئەگەر من بە های چاوەکانم بزانم ئەوا بە ملیۆنەها دۆلار نایفرۆشم و خۆم تووشی نابینایی ناکەم ، ئەو کاتەش پارەو بەرتیل لەکەس وەرناگرم بۆ ئەوەی چاو شۆری کەس نەبم و ئەو دوو چاوە گرانبەهایەم تووشی زەلیلی و بێ بەهایی نەکەم .

بەلام بە داخەوە زۆر کەس خۆی ناناسێ و شارەزای خاڵە بە هێزو بەهرەو تواناکانی خۆی نیە و نازانێت ئەو دوو چاوەی چەند گرانبەهان ، بۆیە بۆ برێ پارەی کەم سەرشۆڕیان دەکات ، زۆر مرۆڤ خۆی ناناسێت و بە های هەردوو دەست یان هەردوو قاچ یان دەروون و گیانی خۆی نازانێ بۆیە دەکەوێت زەلکاوی گەندەلی و بۆ برێك پارە یان هەندێك بەرژەوەندی ئەو بەشە پڕ بەهایانەی خۆی هەراج فرۆش دەکات و خۆی دەدۆڕێنێ . مرۆڤ ئەوەندە گەورەیە کە نابێت بە هەموو جیهان بگۆڕدرێتەوە . هەر لەبەر ئەو گەورەیی و بەڕێزیەی مرۆڤە کە عیسا پێغەمبەر (سلاوی خودای لەسەر بێت) فەرموویەتی (سوودی چیە ئەگەر مرۆڤ هەموو جیهان بباتەوە ، بەلام خۆی بدۆڕێنێ).

کەواتە دەبێت هەریەك لە ئێمە خاوەنی ناسنامەو کەسێتی خۆی بێت و نەبێت بە پاشکۆی کەسانی تر ، لە هەمان کاتیشدا نابێت حەسوودی و بەغیلی بەکەس ببات ، بەلکوو دەبێت بە هێزی عەقل و بازووی خۆی بە ئامانجەکانی بگات .

١٧- کۆنترۆلی تووڕەبوون و هەلچوونەکانت بکە :-

هەموو کەس تووشی هەلچوون و تووڕەبون دەبێت ، بەلام هەموو کەس ناتوانێت کۆنترۆلی هەلچوونەکانی خۆی بکات . ئەو کەسەی بتوانێت کۆنترۆلی هەلچوونەکانی خۆی بکات ، ئەوا بەختەوەر دەبێت و لە دلەڕاوکێی بەردەوام بە دوور دەبێت . ئینجا بۆ

ئەوەی بەسەر هەڵچوون و تووڕەبوونەکانتا زاڵ بیت ، ئەوا دەبێت خۆ ڕاگر بیت و کاتێك هەڵدەچیت ئەوا هەوڵبدە (لە یەکەوە هەتا بیست بژمێری یان لە شوێنی خۆت دابنیشە یان هەوڵبدە لە ئەو جێگایە دوور بکەویتەوە یان هەوڵبدە بە بۆکس بکێشە بە سەرین یان تووڕەکەیەکی پڕ لە شت ، یان هەوڵبدە هاوار بکەیت یان ئەو تووڕەیەت بکە بە نووسین٠٠٠٠٠ هتد) ٠ ئەوەشت لە بیرنەچێت کە خودا کەسانی بە ئارام و خۆڕاگری خۆش دەوێت ، بە تایبەتی ئەوانە کە دەتوانن لەکاتی کارەسات و ئەهامەتیەکانتا دان بە خۆیاندا بگرن و هەرەس نەهێنن ٠

١٨- پشووبدە پێش ئەوەی هیلاك ببیت :-

بە زۆری ئەو کەسانە تووشی دڵەڕاوکێ و خەمۆکێ و بێزاری زۆر دەبن ، کە بەردەوام هەر ڕادەکەن و لە کارێك زیاتر دەکەن و شەوو ڕۆژیان بە یەکەوە گرێداوەو کاتێك بۆ گەڕان و گەشت و گوزارو کات بەسەر بردنی خۆیان تەرخان ناکەن لە ئەنجامی ئەوەشەوە تووشی دڵەڕاوکێ و خەمۆکیی بەردەوام دەبن و وەك ڤایرۆس گوڕو تین لە دەروونیان دەبڕێت و تووشی سووتانی دەروونیان دەکات ٠ لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە هەموو کەس کاتێك بۆ حەسانەوەو پشوودانی خۆی تەرخان بکات و پێش ئەوەی زۆر ماندوو شەکەت ببێت ئەوا دەبێت بحەسێتەوەو خۆی لە فشاری ئیش و کاری ڕۆژانە ڕزگار بکات ٠

هەندێك کەس خۆشیان نازانن بۆچی دەژین ، واتە فەلسەفەیەکی دیاریکراویان لە ژیاندا نیە ، بۆیە بەردەوام هیلاك و ماندوو شەکەت دیارن و کاتێکیش پرسیاریان لێدەکەیت تۆ بۆچی دەژیت ، بۆ بە ئەو شێوەیە خۆت ماندوو دەکەیت ، لەوەڵامدا دەڵێت نازانم ٠ ئەمە مانای ئەوەیە ئەو جۆرە کەسانە فەلسەفەو تێڕوانینی تایبەت بە خۆیان بۆ ژیان نیەو ئامانجی دیاریکراویان لە ژیانی ڕۆژانەیان نیە ، بۆیە زۆر جار کات و چالاکی و ماندوو بوونەکانیان بە فیڕۆ دەڕوات و لە ئەنجامیەوە هەست بە ماندوو بوون و بێزاری دەکەن ٠

ئەگەر مرۆڤ بیەوێت لە دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەتی بەردەوام بە دوور بێت ، ئەوا دەبێت فەلسەفەیەکی دیاریکراوی لە ژیان هەبێت و بزانێت بۆچی دەژی ، ئەویش بە دیاریکردنی کۆمەڵێك ئامانج لە ژیان و دانانی بەرنامەو پلانی تۆکمەی زانستی بە مەبەستی هێنانە دیان ،سەرەڕای ئەوەش دەبێت کاتی دیاریکراو بۆ کات بەسەربردن و گەشت و گوزارو پشوودانی خۆی تەرخان بکات و یەکێك لە ئامانجەکانی جەستەو دەروونی خۆی بێت و زیاد لە پێویست هیلاکیان نەکات ، بەڵکوو دەبێت خزمەتیان بکات لەبەر ئەوەی جەستەو دەروونی مرۆڤ مافی بەسەر خاوەنەکەیەوە هەیەو هەرکاتێك ماندوو بوون دەبێت کاتێك بۆ حەسانەوەو پشوودانیان تەرخان بکات ، ئەگینا بە پێچەوانەوە مرۆڤ تووشی گرژی و ئاڵۆزی دەروونی دەبێت .

١٩- خۆت نەکەی بە نێچیری هەست کردن بە گوناه :-

دەبێت هەموومان ئەو حەقیقەت و راستیە بزانین ، کە کەس نیە لە ژیان هەڵە نەکات ، بەڵکوو ئێمە مرۆڤین و نەوەی ئادەم و حەواو خووشك و برای هابیل و قابیلین، کەواتە هەر دەکەوینەوە هەڵەوە، لەبەر ئەوەی مرۆڤ کۆمەڵێك رەمەك و پێداویستی و حەزوو ئارەزووی وەك (سێکس ،خواردن و خواردنەوەو موڵکداری و حەزکردن بە دەسەلات و بەکارهێنانی هێزودەسەلات و گیانی توندوو تیژی ...هتد) لە ناخیدا هەیەو دوور نیە لە یەکێك لە قۆناغەکانی ژیانی بەرەو لادان و هەڵەو تاوانی بەرێت . بەلام کاتێك مرۆڤ کۆنترۆڵی خۆی ناکات و تووشی هەڵە دەبێت ، ئیتر ئەمە کۆتایی ژیان نیە ، بەڵکوو دەبێت پەندو عیبرەت لە ئەو هەڵەو لادانانەمان وەربگرین و هەوڵبدەین جارێکی تر تووشی هەمان هەڵە نەبینەوەو تۆبە بکەین لە هۆکارو سەرچاوەی هەڵەکانمان دوور بکەوینەوە .

بەلام ئەوەی جێگەی داخە هەندێك کەس لە ئەو راستیە تێنەگەیشتووەو وادەزانێت کە هەڵەیەکی کرد ئیتر بۆ هەتا هەتایە هەر تاوانبارەو بە هیچ شتێك پاك نابێتەوەو

ئیتر ویژدانی بەردەوام ئازاری دەدات ، کە لە ئـە نجامی ئـەو هەسـتکردن بـە گونـاه و تاوان و ئازاری ویژدانـەوە ، تووشـی کۆمـەڵێك نەخۆشـی و گرفتـی دەروونـی دەبـن و دەیانەوێت لە ئە نجامی تووش بوون بە ئەو نەخۆشیانەوە سزای خۆیـان بـدەن و لـە ئازاری ویژدان رزگاریان بێت ، کە بێگومان بە ئەوەش ژیانی خۆیان دەکەن بـە دۆزەخ و چارەسەری گرفتەکەش ناکرێت •

چارەسەری راستەقینە ئەوەیە کە پەندو عیبرەت لـە هەڵـەکانیان وەربگـرن و تۆبـە بکەن و جارێکی تر ئەو هەڵانە دووبارە نەکەنەو ئەو راسـتیەش بـزانن کـە بـەردەوام دەرگای تۆبەو بەزەیی و بەخشندەیی خودای گەورە کراوەیەو خودا خۆی بە هەموو کەم و کورتی و خاڵە لاوازەکا نمان دەزانێت ، بۆیـە بـەردەوام دەرگـای تۆبـەی کراوەتـەوە • لەلایەکی تریشەوە ئەو جۆرە کەسانە دەتوانن بە پێچەوانەی کارەکـانی پێشـوویان ، ئێستا دەست بکەن بەکاری خێرخوازی و کردنی چاکەو یارمەتی دانی کەسانی تر ، کـە بە ئەو کارەشـیان هەڵـەو تاوانـەکانیان قـەرەبوو دەکەنـەومو لـە ئـازاری ویـژدان و هەستکردن بە گوناهیش رزگاریان دەبێت •

٢٠- بەرەنگاربوونەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوکێکا نمان نەك ڕاکردن لە دەستیان :-

بمانەوێ و نەمانەوێ زۆربەمان تووشی دڵەڕاوکێ دەبین ، لەبەر ئـەوەی بەشـێکە لـە سروشتی مرۆڤ • ئینجا بۆ ئـەوەی نـەهێڵین وەك مۆتەکـە قورقوراگـەمان بگرێـت و رۆژ لەدوای رۆژ لە هێزو گورو تینمان کەم بکاتەوە ئەوا دەبێت بە دوای سەرچاوەو هۆکـاری دڵەڕاوکێکا نماندا بگەڕێین و چارەسەریان بکەین نەك لە دەسـتیان ڕابکـەین و خۆمـان بدزینەوە • لەبەر ئەوەی راکردن و خۆدزینەوە کاتیەو دوای ماوەیەك هـەر سـەرودڵمان دەگرێتەوە ،کەواتە باشتر وایە بۆ هەتا هەتایە لێی رزگار بین •

مەبەست لە راکردن ئەوەیە کە هەندێك کەس بۆ ئەوەی لە ئەو تـرس و دڵەڕاوکێیـەیا
رزگاریان بێت پەنا بۆ (قومار یان خواردنەوە یان بەکارهێنانی مەواددی هۆشبەر یا
خەوتن یان زیندە خەون) دەبەن و بۆ ماوەیەك بـە خـەیاڵی خۆیـان لـە ئـەو گرفتـ
رزگاریان دەبێت ، بەڵام لە ئەوە بێئاگـان کـە دوای نـەمانی کاریگـەری ئـەو مـەواد
حاڵەتەیان دووبارە دڵەڕاوکێکە بۆیان دەگەڕێتەوە ، مەگەر جاریکی تریش هەر ڕابکەن
، دوای ماوەیەك هەر بۆیان دەگەڕێتەوە ٠

کەواتە چارەسەری راستەقینە ئەوەیە کە ئەو کەسانە لەگەڵ خۆیان راستگۆ بن و خۆیان
هەڵنەخەڵەتێنن و رووبەڕووی کێشەکەیان ببنەوەو بە هاوکاری کەسانی پسپۆڕ بە دوای
هۆکارو سەرچاوەی ترس و دڵەڕاوکێکانیاندا بگـەڕێن و بـۆ هـەتا هەتایـە لـە ڕەگ
ریشەوە هەڵیان کێشن و لە دەستیان رزگاریان بێت ٠

ا
د
س
مـ
خ

بە
مرۆ
ببین
ئازار
ئازار

(نەخۆشی سایکۆسۆماتی)

سایکۆسۆماتی زاراوەیەکە لە هەردوو ووشەی (سایکۆ) بە واتای (دەروون) وە (سۆماتی) مانای (جەستە، لەش) پێك هاتووە، ئەم زاراوەیە بەو نەخۆشییە جەستەییانە دەووترێت کە تووشی مرۆڤ دەبێت و هۆکارە سەرەکیەکانیشی دەروونییە و لە ئەنجامی خەم و خەفەت و ئازارو دڵە ڕاوکێ وە دەردەکەوێت.

مرۆڤ کۆمەڵێك پێداویستی فسیۆلۆژی (خۆراك،ئاو، خەو، پلەی گەرمای مام ناوەندی، ڕزگار بوون لە پاشەڕۆ، ئۆکسجین)و دەروونی (هەست کردن بە دڵنیایی و ئارام، ڕێزگرتن، خۆشەویستی، پلەو پایەی گونجاو...هتد) هەیەو دەبێت ئەم پێداویستیانە تێربکرێن بۆ ئەوەی ئەو تاکە وەك مرۆڤ بژی و هاوسەنگی خۆی لە دەست نەدات بەلام هەڕەشەکردن و دانانی بەربەست و ڕێگر لەبەردەم ئەو پێداویستیانەی سەرەوە، تاك سەروەری خۆی لەدەست دەدات و تووشی خەم و خەفەت و ئازارو ترس و دڵەڕاوکێ دەبێت و بەردەوام بوون و دووبارە بوونەوەی ئەو بارە دەروونییەش، مرۆڤ تووشی کۆمەڵێك نەخۆشی جەستەیی دەکات، لەوانە (سوتاندنەوەو هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەی دوانزە گری و قۆڵۆن، ئازاری پشتوو ماسولکەکان، ژانەسەر، ڕەبۆ (تەنگە نەفەسی) بەرز بوونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن، خەولێزران ....هتد).

بۆ لێك دانەوەی ئەم نەخۆشییانە پێویستە ئاوڕێك لە دەروونی مرۆڤ و پەیوەندی بە جەستەوە بدرێتەوە. خۆمان دەزانین کە پەیوەندییەکی پتەو لە نێوان باری دەروونی مرۆڤ و جەستەیدا هەیە، بۆ نموونە ئەگەر گوێبیستی هەواڵێکی ناخۆش و دڵ تەزێن ببین، ئەوا یەکسەر بەری دڵمان دەگیرێ و گەدەمان لە هەرس کردن دەوەستێ و تووشی ئازار دەبێت و خواردنمان بۆ ناخورێت، هەروەها ئەگەر مرۆڤ تووشی زیادە خۆری یان ئازاری یەکێك لە ئەندامەکانی لەشی ببێت ئەوا ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەرباری

دەروونی دەبێت و تووشی خەم و خەفەت و ئازارو ترس و دڵە ڕاوکێی دەکات. ئەمە سادەترین پەیوەندی نێوان جەستەو دەروونە، بەڵام ئەم نەخۆشییە سایکۆسۆماتیانە لەو پەیوەندییە ئاڵۆزترو دژوارترن.

باری دەروونی ئاڵۆز ئیتر لە ئەنجامی (سووکایەتی پێ کردنەوە بێت یان فشاری دەروونی، ئازاردان، هەڕەشە لێ کردن، ململانێ و کارەساتی دڵ تەزێن یان تێرنەکردنی پێداویستیەکانەوە بێت) ئەوا مرۆڤ تووشی ئەو نەخۆشیانە دەکات. بەڵام تاودکو ئێستا بۆ پزیشك و دەروونزانەکان ڕوون نەبۆتەوە کە چۆن ئەو بارە دەروونییە بۆ بارێکی جەستەیی هەڵدەگەڕێتەوە و چۆن خەم و خەفەت و ئازار و دڵە ڕاوکێ، مرۆڤ تووشی ئەو نەخۆشییە جەستەییانە دەکات و لە گیانی بەر دەبێت و یەکێك (یان زیاتر) لە ئەندامەکانی لەش لاوازو نەخۆش دەکات، بەڵام ئەوەی بۆیان دەرکەوتووە ئەوەدیەکە کۆبوونەوەی خەم و خەفەت و ئازار لە ناخی مرۆڤداو کەڵەکە بوونی و بەتاڵ نەکردنەوەی لە میانەی هەڵس و کەوت و گێنت و قسەوە، دەبێتە هۆی ئەو نەخۆشییانە. بەڵام ئەگەر مرۆڤ توانی خۆی لەو خەم و خەفەت و ئازارو ترس و دڵە ڕاوکێیانە ڕزگار بکات و لە ناخی خۆیدا نەیان هێڵێتەوە، ئەوا ئەو مرۆڤە کەمتر تووشی ئەو نەخۆشییانە دەبێت.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە کە ڕێژەی ئەم نەخۆشییە (جەستە دەروونییانە) ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە زیاد بووندایە، بە تایبەتی لەو کۆمەڵگایانەی کە ئاستی پێش کەوتنی تەکنەلۆژیایان بەرزو ژینگەی کۆمەڵایەتیان ئاڵۆزەو پڕیەتی لە ململانێ و پێش برکێ و هەڵخەڵەتاندن و چەوساندنەوەو فرت و فێڵ. بەڵام ڕێژەی لە ناوکۆمەڵگای سادەو سەرەتایی کە ژیانیان ساکارەو تەکنەلۆژیاو ئاڵۆزی ژیان بەرۆکی نەگرتووە تاکەکانیان تووشی ململانێی دەروونی و هەڕەشەو تۆقاندن و بێبەش بوون نەبوونە، پێداویستیەکانیان بە ئاسانی تێردەکرێت، زۆر کەمە.

هەروەها شێت و منداڵیش بە دەگمەن تووشی ئەم نەخۆشییانە دەبن، چونکە ئەوان وەك گەورەکان بیرناکەنەوەو تووشی خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێ نابن و ئاڵۆزی ژیان کەمتر کاریگەری لە سەریان هەیە، لەبەر ئەوەی ئاستی ژیری و بیرکردنەوەیان دیاری کراوەو کەمتر پابەندی ژینگەو دەوروبەرەکەیانن.

زۆرجار بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشییە (جەستە دەروونییانە)، پزیشك و نوژدارەکان پەنا بۆ داوو دەرمان و (عەمەلیات)و نەشتەرگەری دەبەن، بەلام ئەم چارەسەرکردنانە سەرکەوتن بە دەست ناهێنن، ئەگەر بێت و هاوکات هۆکارە دەروونییەکانی چارەسەر نەکرێن و ژینگەی کۆمەلایەتی و خێزانی و دەروونی ئەو مرۆڤە چاك نەکرێت و پێداویستییەکانی تێر نەکرێت و لە ترس و دڵە ڕاوکێ و هەڕەشەو خەم و خەفەت و تۆقاندن و چەوساندنەوەو ململانێ وکارەسات ڕزگار نەکرێت. نموونەش لەم بارەیەوە زۆرن، بۆ نموونە لە وانەیە نەشتەرگەری گەدەو ڕیخۆڵەی دوانزە گرێ یان داوو دەرمانی ئازارو هێورکەرەوە، مرۆڤ بۆ ماوەیەك چاك بکاتەوە بەلام ئەگەر هۆکارە دەروونییەکان چارەسەر نەکرێن، ئەوا پاش ماوەیەکی کورت تووشی هەمان نەخۆشی دەبێتەوە، کەواتە دەبێت چارەسەری دەروونی و جەستەیی، هاوکات وهاوشانی یەکتربن. (کمال، ١٩٨٣،ص٣٨٠) (الدباغ، ١٩٧٧، ص ٢٠٥).

هەلوەسە

هەلوەسە (hallucination) دیاردەیەكی دەروونییەو هێمایە بۆ بوونی كەم و كورتی لە كۆ ئەندامی دەروونی، هەلوەسە كاریگەری تایبەتی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو زۆرجار وەك وورێنەو قسە هەڵبزركاندن دەردەكەوێت و بریتییە لە هەڵەی پرۆسیسی زانین (عملية الإدراك) بۆ ووروژێنەرێك (مثير) كە هیچ بوون و شوێنەوارێكی نییە لە جیهانی واقیعی و دەرەوەدا، وەك ئەوەی گوێبیستی دەنگێك دەبێت بەلام ئەو دەنگە هەر بوونی نییە لە واقیعدا، كەچی لە لای ئەو كەسە وەك ڕاستیەكی بەلگەنەویست دەردەكەوێت و ڕەنگدانەوەشی لە سەر بیركردنەوەو هەڵس و كەوتی دەبێت.

هەلوەسە ئەگەر بەبەردەوامی هەبێت و شێوەیەكی نەگۆڕی وەرگرتبێت ئەوە بەلگەیە بۆ بوونی نەخۆشی ژیری، زۆرجار هەلوەسە مرۆڤ تووشی هەڵەی گەورە دەكات، بۆ نموونە ئەوانەی كە تووشی هەلوەسەی بیستن دەبن، زۆرجار خەریكی گوێ ڕاگرتن و لێو جولاندنن و لەبەر خۆیانەوە بۆڵەبۆڵیانە، وەك ئەوەی وەلامی ئەو دەنگانە بدەنەوەو چۆك بۆ فەرمانەكانیان دابدەن، هەندێك جاریش دەست درێژی دەكەنە سەر كەسانی چواردەور، ئەگەر دەنگەكان لەو جۆرە بێت كە سوكایەتی و گاڵتەیان پێبكەن.

هەتاوەكوو ئێستا بە تەواوی هۆكارەكانی نەزانراوە، بەلام زانایان لەو باوەڕەدان كە هەلوەسە بنەماو هۆكاری جەستەیی و فسیۆلۆژی خۆی هەیە نەك بنەمای دەروونی، ئەویش لە ئەنجامی ژەهراوی بوون یان تووش بوونی مێشك و لەناو چوونی هەندێك لە خانەكانی یان بە هۆی تێك چوونی فەرمانی ئەندامەكانی لەشەوەیە. (الحفني ،١٩٧٨، ص ٣٤٤).

پێویستە ئەوەشمان لە یاد نەچێت كە هەلوسە جیاوازە لەگەڵ هەڵخەڵەتاندن یان كەوتنە ناو هەڵەی هەستیەوە (الخداع الحسي)، چونكە هەڵخەڵەتاندنی هەستی لە ئەنجامی ئەناسینەوە و نەزانینی ڕاستی ووروژێنەرە واقیعیەكانەوەیە، وەك ئەوەی مرۆڤ سێبەری داری لێ دەبێت بە مرۆڤ. یان وا دەزانێت كە كەوچكی ناو پیاڵە شكاوە و خوارە یان ڕۆژ لە كاتی هەڵهاتندا گەورەترە لەو كاتەی كە نیوەڕۆیەو ستوونی لە بان سەرمانە، واتە هەڵخەڵەتاندنی هەستی، هەڵەیە لە زانینی ووروژێنەری واقیعی كە هەیە لە جیهانی دەرەوە بە پێچەوانەی هەلوسەكە ووروژێنەرەكانی هەرنین لە واقیعداو لە دروستكردنی خەووخەیاڵی ئەو مرۆڤەیە.

هەلوسە زۆر جۆری هەیە، لەوانە هەلوسەی بیستن كە هەندێك كەس دەنگی نا واقیعی دەبیستن یان هەلوسەی پێست، كە هەندێك لەو نەخۆشانە وا هەست دەكەن كە مێروویەك بەسەر، یان ژێر پێستیاندا گوزەردەكات یان تەزووی كارەبا بە گیانیاندا دێت و دەچێت، یان هەلوسەی بچووك بوونەوە، كە شتەكان لەبەر چاوی ئەوكەسە بچووك خۆیان دەنوێنن یان وا هەست دەكات كە بالاو جەستەو بارستایی كەم بۆتەوە یان هەلوسەی بۆن كە ئەمەیان زۆر كەم ڕوو دەدات و نەخۆش هەست بە بۆنی ناخۆش و ژەهراوی دەكات و وادەزانێ كە خەریكە دەخنكێت. شایانی ئاماژە بۆ كردنە، كە زۆر داوودەرمان و گژوگیای سروشتیش، دەتوانن بۆ ماودیەكی كاتی هەلوسە لە لای مرۆڤی ئاسایی دروست بكەن لەوانە (كۆكایین، حەشیشە، میسكالین، LSD) ...هتد.

شیزۆفرینیا

شیزۆفرینیا لە ترسانکترین نەخۆشییە ژیرییەکانە (الأمـراض العقليـة)، لەبە ئەوەی لە لایەک تاوەکو ئێستا هۆکارەکانی نەزانراوە، لە لایـەکی تریشەوە بـە زۆر تووشی ئەو کەسانە دەبێت کە لەوپەڕی لاوی و قۆناغی بەرهەم هێنـان و چـالاکیدان شیزۆفرینیا زاراوەیەکی پزیشکی دەروونییەو لە هـەردوو ووشـەی (شـیزۆ) بـەمانا دابەش بوون وە (فرینیا) بە مانای ژیری (عقل)، پێك هاتووە، واتە مانای دابـەش بوونی ژیری مرۆڤە.

بەڵام دابەش بـوونی ژیـری مانـای ئـەوە ناگەیـەنێت کـە ئـەو مرۆڤـەی تووش شیزۆفرینیا بوو، ئیتر دەبێت بە چەند کەسێك و لە کەسایەتیەك زیاتری دەبێـت، ود زۆرجار گوێ بیستی جووتە کەسایەتی یان فرە کەسایەتی (متعدد الشخصية) دەبێ بەڵکو مەبەست لەوەیە کە پرۆسیسەکانی ژیری ئەو نەخۆشانە ناتوانن بەکارو فەرمان ئاسایی خۆیان هەڵبستن و تووشی لێك ترازان و تێك چوون دەبن. هەر لەبـەر ئەوەش کە شیزۆفرینیا بە شێر پە نجەی ژیری دادەنرێت.

شیزۆفرینیا وەك زاراوە یەکەم جار لە لایەن زانایەکـەوە کـە نـاوی (بلـویلر) بـ بـەکارهێنرا (کمـال، ١٩٨٣، ص٥٤٥). (بلـویلر) لـەو بـاوەڕەدا بـوو کـە نەخۆش شـیزۆفرینیا لـە چـەند حاڵەتێکـدا خـۆی دەبینێتـەوە و وەك نەخۆشـیە ژیـری دەروونییەکانی تـر یـەك حاڵـەتی نییـەو چـوار نیـشانەی سـەرەکی بـۆ ناسـینەو دیاریکردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەست نیشان کرد، کە بریتین لە :-

١- تێك چـوون ولێـك ترازانـی پرۆسیـسی بیرکردنـەوەو پـچڕانی پەیوەنـدی نێو بەشەکانی •

بە دوو کەسێتی و هەرجارەی بە جۆرێك رەفتار دەکەن ، بەڵکوو هەر یەك کەسێتی دەبێت ، بەلاّم پەیوەندی نێوان بەشەکانی کەسێتی (عــەقلی و هەڵـچوونی و کۆمەڵایـەتی و جەستەیی) تێك دەچێت .

نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا :-

١- تێکچوونی پرۆسەی بیرکردنەوە :-

کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا تواناـی بیرکردنـەوەی مـەنتیقی زۆر لاواز دەبێـت و بیروباوەڕی سەیروسەمەرەو هەڵەو نادروستی لەلا دروست دەبێـت ، بۆنموونـە دەڵێـت (کەسانێك لە بۆشایی و ئاسمان کۆنترۆڵی هەڵس و کەوت و بیرکردنەوەی من دەکەن و من هیچ دەسەلاّتێکم نیە ، کەسانی تـر بیروبۆچـوونەکانی مـن دەدزن و دەزانـن مـن چـۆن بیردەکەمـەوە ، هەنـدێك کـەس دەیانـەوێت وەك ئـەوان بیربکەمـەوەو بیروبۆچـوونی خۆیانیان لە مێشکمدا چاندووە ، خێزان و کەس کارم موئامەرەم لێدەکەن و دەیانەوێت دەرمان خواردووم بکەن ....هتد) . بە شێوەیەکی گـشتی ئـەم تێکـچوونەی پرۆسـەی بیرکردنەوە بەزۆر شێواز دەردەکەوێت کە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

أ- نەبوون یان کەمی پەیوەندی لە نێوان بیروبۆچونەکان :-

لە گرنگترین نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا ئەوەیە کە کەسی نەخۆش ناتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر سەرقاڵی یەکجۆر بیرکردنەوە بێت بەڵکوو هەر دوای ماوەیەکی کەم بۆ بابەتێکی تر بازدەدات ، سەرەڕای ئـەوەش پەیوەنـدی زمانـەوانی لـە نێـوان رستەو قسەکانیدا نیەو کەسی بەرانبەر ناتوانێت لە قسەکانی تێبگات یان بزانێت باسی چی دەکات ، چونکە رستەی یەکەم تەواو ناکات دەڕوات بۆ رستەیەکی تر .هەندێك جار بە رستەشەوە ناوەستێت و دادەبەزێتە خوارەوە بۆ ئاستی وشـەکان و پەیوەنـدی لـەنێوان وشەیەك و وشەیەکی تری هەمان رستەدا نامێنێت ، کە بەمەش زۆربەی قسەکانی بریتی

٢- خۆیەتی، واتە گۆشەگیری وخۆ خواردنەوەو سووڕاندنەوە بە چوار دەوری خودداو دوورە پەرێزی و دووركەوتنەوە لە كەسانی چواردەورو كۆڕو كۆبوونەوەو نقووم بوون لە جیهانی خەوو خەیاڵ وزیندە خەوو هەلاوس وئەوهام.

٣- تێك چوونی باری سۆزو هەڵچوونی و گۆڕینی مەزاج وتووش بوون بە حاڵەتی (هەردەمەی لەسەر هەوایەك).

٤-جووت هەستی (ثنائية الشعور)، واتە نەخۆش دووهەست و بۆچوونی جیاوازو دژبەیەكی بەرامبەر یەك بابەت یان یەك كەسی دیاری كراو لەلا دروست دەبێت.

شیزو فرینیا یەكێكە لە نەخۆشیە عەقلیەكان و هەندێك لە تاكەكانی كۆمەڵگا تووشی دەبن ، كە جاری وا هەیە (كە زۆر كەمە) بە یەكجارو كوتوپڕ نیشانەكانی دەردەكەوێت و دوای ماوەیەك ئیتر بۆ هەتا هەتایە دەرناكەونەوە ، بەلام لەلای زۆربەی كەس كە تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن ئەوا بە زۆری دووبارە دەبێتەوەو تا چارەسەری گونجاوی بۆ نەدۆزرێتەوە ئەوا بەردەوام وەك نەخۆشی شەكرەو پاڵە پەستۆی خوێن دووبارەو چەندبارە دەبنەوە .

ئەگەری ئەوە هەیە كە هەموو كەس تووشی ئەم نەخۆشیە ببێت ، واتە تایبەت نیە بە تەمەن و چین و توێژو نەتەوەیەك ، بەلام بەزۆری لە قۆناغی هەرزەكاری بەدواوە مرۆڤ تووشیان دەبێت و نیشانەكانی دەردەكەوێت ، بەلام ئەمە مانای ئەوە نیە كە منداڵ تووشی نابێت ، بەڵكوو منداڵیش تووشی شیزوفرینا دەبێت بەلام زۆر بەكەمی .ئامارەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن ، كە ئەگەری ئەوە هەیە لە سەدا یەكی (١٪) هەموو كۆمەڵگایەك تووشی ئەم نەخۆشیە بن .

دەبێت هەموومان ئەو راستیە بزانین كە شیزوفرینیا مانای فرە كەسێتی یان جووت كەسێتی ناگرێتەوە ، بەڵكوو ئەوە هەڵەیەو لە ئە نجامی راگەیاندن و درامای هەڵەو نازانستیەوە وا بلاوكراوەتەوە كە ئەو كەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن ، ئەوا دەبن

ەبێت لە ریزکردنی چەندەها وشە کە هیچ پەیوەندیەك لە نێوانیاندا نیەو هیچ
مانایەك نادەن بە دەستەوە .

ب- **ناتوانێت بە ئاسانی و لە کاتی خۆیدا بەرانبەر تێبگەیەنێ و مەبەستی خۆی دیاری**
بکات ، بەڵکوو بە پێچەوانەوە هەر بە چواردەوری ناوەرۆك و مانای راستەقینەی
باسەکەدا دێت و دەچێت و سەرقاڵی وردەکاری و ئەملاو ئەولا دەبێت و ناتوانێت بگاتە
مەبەستی سەرەکی و کرۆکی بابەتەکەی .

ج- **ناتوانێت لە بابەت و دیاردەکان تێبگات و سەرچاوەی کێشەو گرفتەکان**
دیاری بکات :-

واتە تەنها لە رواڵەت و دیوی دەرەوەی شتەکان تێدەگات و ناتوانێت لە مانای
راستەقینەی دیاردەکان تێبگات ، بۆنموونە کاتێك باسی پەندێکی کوردی وەك (ئەگەر
گوڵ نیت درکیش مەبە) ی بۆ دەکەیت و پێی دەڵێیت مەبەستی ئەم پەندە چیە ؟ ئەوا
دەڵێت مەبەستی ئەوەیە (ئەگەر ناتوانیت گوڵ بیت درکیش مەبە) واتە تەنها
وەرگێرانێکی ئۆتۆماتیکی بۆ پەندەکە دەکات و لە مانای راستەقینەو ناوەرۆکی ئەو
پەندە تێناگات .

د- **وەستانی بیرکردنەوە :-**

هەندێکجار نەخۆش بیردەکاتەوەو قسەدەکات ، بەڵام دوای ماوەیەکی کەم یەکسەر لە
بیرکردنەوەو قسەکردن دەوەستێت و وەك ئەوەی مێشکی جام بێت و هیچ بیرو بۆچوونێکی
تێدا نەمێنێت و هەموویان سڕدرابنەوە ، دوای ماوەیەك لە وەستان دووبارە دەست
دەکاتەوە بە بیرکردنەوەو قسەکردن ، بەڵام دەربارەی بابەتێکی تر کە هیچ پەیوەندی
بە بابەتەکەی پێشوویەوە نیە .

ه- فشارو تێکچوونی بیروبۆچوونەکان :-

هەندێك لە نەخۆشەکان گلەیی و گازاندەی ئەوە دەکەن کە مێشکیان پڕبووە لە بیر بۆچوون و وەك داوی جاڵجاڵۆکە بەناو یەکتریدا چوون و خەریکە مێشکی دەتەقێ سەرەڕای ئەوەش تووشی کۆمەڵێك شڵەژانی بیروبۆچوونی دەبێت لە ئەوانە (نەخۆش گلەیی ئەوە دەکات کە کەسانێك هەن دەیانەوێ بیروبۆچوونەکانی بدزن و ئەو لێبێبەش بکەن ، یان هەندێك لە بیروبۆچوونەکانی هی ئەو نین و هێزێکی دەرەکی بەزۆر کردویەتیە ناو مێشکیەوە ، یان بیرو بۆچوونەکانی دزراون و لەرێگای رادوێ تەلەفزیۆنەکانەوە بلاوکراونەتەوە ، بۆیە هەموو خەڵکی ئەزانن ئەو بە نیازی چیەو چۆن بیردەکاتەوە) .

و- بیروباوەڕی وەهمی و نادروست و نا واقیعی :-

بریتیە لە ئەو بیروباوەڕە هەڵەو نامەنتیقیانەی کە نەخۆش بڕوای تەواوی پێیانە به هیچ شێوەیەك وازیان لێناهێنێ و هیچ هێزێك لە دونیادا نیە لە مێشکی بیان هێنێتە دەرەوە . بۆنموونە نەخۆش ئەو بڕوایەی لەلا دروست بووە کەبەردەوام کەسانێك هەن بە دوای ئەوەوەن و چاودێری دەکەن و بەردەوام کەمینی بۆ دادەنێن ، یان ئەو لە ژێر کۆنترۆڵی هێزێکی دەرەکیدایەو تەنها ئەو هێزە ئەندامەکانی لەشی ئەو دەجوڵێنێ و ئەم هیچ دەسەلاتێکی نیە ، یان ئەو مەسیح و ئیمامی مەهدیەو بۆ ئەوە هاتووە کە مرۆڤایەتی رزگار بکات و تەنها ئەو دەتوانێت هێزی شەڕ لەناو ببات ، یان گومان لە هاوسەرەکەی دەکات و گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی کە ناپاکی لەگەڵ دەکات ، بۆیە بەردەوام چاودێری دەکات و لە نزیکەوە ئاگاداری دەبێت ، یان بڕوای وایە کە کەس و کاری ڕقیان لێیەتی و دەیانەوێت ژەهر بکەنە ناو خواردنەکەیەو دەرمان خواردووی بکەن .

٢- شلەژانی لایەنی سۆز عاتیفەو شعور :-

لەلایەنی سۆزو عاتیفەشەوە وەك کەسی ئاسایی مامەڵە ناکات و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیشی لاواز دەبێت و ناتوانێت بەشداری خۆشی و ناخۆشیەکانی کەسانی نزیکی بکات . بۆنموونە زۆر بە سادەو ساردو سڕی باسی مردنی دایکی یان باوکی یان منداڵێکی ئازیزی دەکات وەك ئەوەی نەیناسێت و بێگانە بێت . سەرەڕای ئەوەش هەڵس و کەوت و رەفتاری لەگەڵ رووداوەکان و گۆڕانکاریەکانی چواردەوری ناگونجێت ، بۆنموونە کاتێك هەواڵێکی ناخۆش و دڵتەزێن دەبیستێت ئەوا پێدەکەنێت ، لە کاتێکدا لە ئەنجامی بیستنی هەواڵی خۆش دەست دەکات بە گریان .

٣- تێکچوونی پرۆسەی درکپێکردن :-

کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا گوێیستی هەندێك دەنگ دەبێت کە کەسانی تر نایبیستن ، یان هەندێك شت دەبینێ کە ئەوانەی تەنیشتی نایبینن و لە واقیعدا هیچ بوونێکیان نیە ، بەڵکوو تەنها لە مێشك و دڵ و دەروونی ئەودا هەیە ، واتە تووشی هەلوسە دەبێت و بە ئاشکراو بە دەنگی بەرز قسە دەکات و هەڵس و کەوتی جۆراو جۆر دەکات وەك ئەوەی لە گەڵ یەکێك قسە بکات یان گوێبیستی دەنگێکی راستەقینە ببێت و هەڕەشەی لێبکەن یان تاوانباری بکەن یان فەرمانی شتێکی پێبکەن .

ئەمەش بە پلەی یەکەم بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هاوسەنگی پێکهاتەی کیمیایی هەندێك بەشی مێشك تێك دەچێت و کارو چالاکیەکانی وەك پێویست کارناکات و بە هەڵە هەندێك شت لێك دەداتەوە ، سەرەرای ئەوەش بە بێ ئەوەی وروژێنەری واقیعی و راستەقینە هەبێت ئەوا ئەو تێك چوونی هاوسەنگیە دەبێتە هۆی وروژاندنی ئەو خانانەی کە بەرپرسی بیستن و بینینن و ئەو هەلوسەی بیستن و بینینە دروست دەکەن .

٤- ڕەفتارو هەڵس و کەوت :-

ڕەفتارو هەڵس و کەوت :- کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێک ڕەفتاری سەیرو نامۆو سەرنج ڕاکێش دە... ، بۆنموونە بە شێوەیەکی سەیر دادەنیشێ یان چەندەها جووڵەی سەیر بە دەم و ... دەکات یان بە دەست و قاچی جووڵەی نائاسایی دەکات کە هیچ مانایەکیان نیە ، ... ماوەیەکی زۆر وەك بەردو تەختە گیانی ڕەق دەبێت و هیچ جووڵەیەك ناکات و بۆ ... یەك کاتژمێر لە یەك شوێن ڕادەوەستێت .

نیشانە نێگەتیڤەکان :-

لەلای کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێك نیشانەی نێگەتیڤ دەردەکە... بۆنمونە گۆشەگیر دەبێت و حەز بە تێکەڵاوی کەسانی تر ناکات یان کەمتەر... دەکات و گرنگی بە جل و بەرگ و پاك و خاوێنی خۆی نادات و حەزوو ئارەزوو گو... جارانی بۆ کارکردن و خوێندن نامێنێت و تووشی تەمبەڵی و ساردوو سڕی دەبێت .

چۆنێتی دەست نیشانکردنی کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

پزیشك و دەروونزانەکان کۆمەڵێك نیشانەو مەرجیان بۆ دەست نیشا... کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا داناوەو کاتێك نیوەی یان زۆربە... نیشانانە لەلای هەرکەسێك هەبێت ئەوا ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت کە تووشی نە... شیزوفرینیا بوو بێت ، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بیروباوەڕی هەڵەو نامەنتیقی .

٢- هەلاوس و بیستنی دەنگ و بینینی شتی ناواقیعی .

٤- ڕەفتارو هەڵس و کەوت :-

کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێك ڕەفتاری سەیرو نامۆو سەرنج ڕاکێش دەکا
، بۆنموونە بە شێوەیەکی سەیر دادەنیشێ یان چەندەها جووڵەی سەیر بە دەم و چاو
دەکات یان بە دەست و قاچی جووڵەی نائاسایی دەکات کە هیچ مانایەکیان نیە ، یان بۆ
ماوەیەکی زۆر وەك بەردو تەختە گیانی ڕەق دەبێت و هیچ جووڵەیەك ناکات و بۆ ماوە
یەك کاتژمێر لە یەك شوێن ڕادەوەستێت .

نیشانە نێگەتیڤەکان :-

لەلای کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا هەندێك نیشانەی نێگـەتیڤ دەردەکـەو
بۆنمونە گۆشەگیر دەبێت و حەز بە تێکەڵاوی کەسـانی تـر ناکـات یـان کەمتەر
دەکات و گرنگی بە جل و بەرگ و پاك و خاوێنی خۆی نادات و حەزوو ئارەزوو گۆڕ
جارانی بۆ کارکردن و خوێندن نامێنێت و تووشی تەمبەڵی و ساردوو سڕی دەبێت .

چۆنێتی دەست نیشانکردنی کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

پزیشك و دەروونزانەکان کۆمـەڵێك نیـشانەو مـەرجیان بـۆ دەسـت نیشا
کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا داناوەو کاتێك نیـوەی یـان زۆربە
نیشانانە لەلای هەرکەسێك هەبێت ئەوا ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت کە تووشی ن
شیزوفرینیا بوو بێت ، لە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بیروباوەڕی هەڵەو نامەنتیقی .

٢- هەلاوس و بیستنی دەنگ و بینینی شتی ناواقیعی .

٣- شلەژان و تێکچوونی قسەکردنی .

٤- رەفتاری نا ئاسایی و گیان رەق بوون و یان بوون بە تەختە بۆ ماوەیەکی زۆر .

٥- هاوبەشی نەکردنی خۆشی و ناخۆشیەکانی کەسانی نزیك و لاوازبوونی ئیرادەو کەم قسەکردن .

٦- تێك چوون و لاوازبوونی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانی و کەمبوونەوەی گورِوتینی کارکردن و خوێندنی .

٧- نابێت ئەو نەخۆشانەی تووشی لووی (ورم) مێشك بوون یان پەرکەم و فێیان هەیە یان بیرکۆڵن یان کەم و کورتی لە کۆئەندامی دەماری ناوەندیان هەیە یان ئەوانەی لە ئەنجامی ئالوودە بوون و خووگرتن بە ماددەی هۆشبەر تووشی شلەژانی عەقلی بوون ، لەگەڵ کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا تێکەڵ بکرێن.

تێبینی :- دەبێت بەلایەنی کەمەوە نیشانە سەرەکیەکان بۆ ماوەی یەك مانگ و ئەوانی تر بۆ ماوەی شەش مانگ بەردەوام بێت. سەرەڕای ئەوەش هەموو پشکنینە سەرەکیەکان بۆ ئەو کەسانە بکرێت تاوەکوو یەکلا دەبێتەوە کە تووشی شیزوفرینیا بوون ، چونکە نەخۆشیەکی درێژخایانەو ،زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەرو چاودێری بەردەوام هەیە

ئایا دەتوانرێت لە سەرەتای ژیان و لە تەمەنێکی بچووکدا کەسی تووش بوو دەست نیشان بکرێت ؟:-

ئەگەر دایك و باوك هەر لە منداڵیەوە سەرنجی رەفتارو هەڵس و کەوتی منداڵەکانیان بدەن ، ئەوا دەتوانن لە کاتی خۆیدا کەم و کورتیەکانیان دەست نیشان بکەون و زوو فریایان بکەون ، بەلام پشت گوێخستنی نیشانەکانی تووش بوون بە نەخۆشیەکان دەبێتە هۆی دواخستنی دەست نیشانکردن و چارەسەرکردنی منداڵەکانیان .ئینجا بۆ ئەوەی دایك و باوك لە ئەم کارەیاندا سەرکەوتوو بن ، دەبێت بزانن

نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا کامانەن ، لە گرنگترین نیشانەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- دوورکەوتنەوە لە کەسانی ترو حەزکردن بە تەنهایی و گومانکردن لە خەڵکی .

٢- پشتگوێخستنی پاك و خاوێنی و گرنگی نەدان بە جل و بەرگ و رواڵەتی خۆیان .

٣- بوونی ودسواسی و راڕایی و عەمەلی .

٤- پێکەنینی بە بێ هۆ و لە ناکاو .

٥- نەبوونی وریایی و بە ئاگایی و لاوازی مامەڵەی دروست لەگەڵ کەسانی تر .

٦- تێکچوونی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان و نزمبوونەوەی ئاستی خوێندن و فێربوونی

٧- هەندێکجار باسی هەندێك شتی نامەعقوڵی وەك (جنۆکەم بینیوە ، قسەم لەگ دێوو درنج کردووە).

٨- باش قسەنەکردن و بە زەحمەت تێگەیشتن لە قسەکانیان .

٩- نقووم بوون لە ئاین و زیادەڕۆیکردن تیایدا بە جۆرێکی نائاسایی .

١٠- زوو زوو ماندووبوون و حەزکردن بە خەوتن .

کاتێك دایك و باوك هەستیان بە ئەوە کرد کە ژمارەیەکی زۆر لە ئەو نیشان سەرەوە لەلای یەکێك لە منداڵەکانیان دەرکەوتووە ، ئەوا دەبێت پەیوەندی بە پسپۆڕەوە بکەن و پشکنینی پێویستی بۆ بکرێت ، بۆ ئەوەی دڵنیا بن لە ئەو منداڵەکەیان تووشی نەخۆشی شیزوفرینیا نەبووە ، وە ئەگەر خوانەخواستە تووش بوونیش هەبوو، ئەوا دەتوانن لەکاتی خۆیدا چارەسەری بکەن و نەهێڵن پیس بکات .

هەندێك خورافیات و بۆچوونی هەڵە دەربارەی نەخۆشی شیزوفرینیا :-

١- هەندێك کەس لە ئەو بڕوایەدان کە ئەوەی تووشی نەخۆشی شیزوفرینیا ببێت ئەوا بە هیچ شێوەیەك چاك نابێتەوە .لە راستیدا ئەو بۆچوونە هەڵەیەو هەندێك حاڵەتی شیزوفرینیا چاك دەبێتەوە ، بەلاّم ئەوانەش کە چاك نابنەوە ، مانای ئەوە نیە کە بێ هیوا بن و دەست لە ئەژنۆ دابنیشن ، بەڵکوو بە پێچەوانەوە ئەگەر بە پێی خشتەی دیاریکراوو لە کاتی خۆیدا چارەسەرەکانیان وەربگرن ئەوا وەك کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شەکرەو فشارو پاڵە پەستۆی خوێن و سستی و لاوازی گورچیلەکان ، ژیانی ئاسایی خۆیان دەژین .

بەلاّم ئەوەی جێگەی داخە کەس بە کەسانی توش بوو بە نەخۆشیە درێژخایانەکانی وەك شەکرەو ئەوانی تر ناڵێت بێ هیوا بن و چارەسەر نیە ، کەچی بە کەسانی تووش بوو بە نەخۆشیەکی درێژخایانی وەك شیزوفرینیا دەڵێن هیچ چارەسەری نیەو ئەو جۆرە نەخۆشانە بێ هیواو خەفەتبار دەکەن . لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە دایك و باوك و کەس و کاری نەخۆشی شیزوفرینیا گوێ لە ئەو قسەو قسەڵۆکانە نەگرن و لەسەر هاوکاری و یارمەتیدانی نەخۆشەکانیان بەردەوام بن و رۆژێك دێت بەروبوومی ئەو ماندووبوونەیان بدروونەوە .

٢- کەسی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا دوو کەسێتی جیاوازی هەیە :-

ئەمەش بۆچوونێکی تری هەڵەی هەندێك کەسەو لە ئەنجامی بینینی هەندێك فیلم و زنجیرەی تەلەفزیۆنیەوە ئەو بیروباوەڕە هەڵەیان لادروست بووە ، راستیەکەی ئەوەیە کە کەسی نەخۆش تەنها یەك کەسێتی هەیەو بە هیچ شێوەیەك دوو کەسێتی جیاوازی نیەو کەسێتی بەش بەش و دوولەت نابێت ، بەڵکوو بیرو بۆچوون و سۆزو عاتیفەو رەفتاری تووشی شڵەژان و پەرتەوازدیی دەبێت نەك کەسێتی .

٣- کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا بە هیچ شێوەیەك ناتوانێت نیش و کار بکات :-

گیری حاڵەتەکەی و جێگیری حاڵەتی نیش و کار پەیوەندی بە ئاستی تووش بوون بە ئەو نەخۆشیە و جێگیری حاڵەتی هەیە ، واتە کاتێك نەخۆشیەکە لە ئاست و پلەیەکی گونجاودا دەبێت و حاڵەتی نەخۆش جێگیرەو لەسەر وەرگرتنی چارەسەرەکانی بەردەوامە ، ئەوا دەتوانێت لەسەر نیش و کاری خۆی بەردەوام بێت ، نابێت ئەوەشمان لە یاد بچێت کە نیشکردنی نەخۆش و چوونە ناو کۆڕو کۆبوونەوەو خەڵك زۆر گرنگەو هۆکاری یارمەتیدەرە بۆ زوو چاك بوونەوەی نەخۆش .

٤- کەسی تووش بوو بە شیزوفرینیا مەترسی لەسەر خودی خۆی و کەسانی تریش هەیە :-

ئەگەر نەخۆش لە کاتی خۆیدا دەست نیشانی حاڵەتەکەی بکرێت و بە پێی ڕێنمایەکانی پزیشك داوو دەرمان و حەپ و چارەسەرەکانی وەربگرێت وکەسانی چواردەوری مامەڵەی دروستی لەگەڵدا بکەن ، ئەوا ئەوکاتە کەسی نەخۆش مەترسی لەسەر کەسانی چواردەورو خودی خۆی زۆرکەم دەبێت و دەکرێت بە مامەڵەی دروست لێبکرێت کە هیچ ڕەفتارێکی هەڵەو نابەجێ نەکات .

٥- پەروەردەی هەڵە بەرپرسە لە تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

لە ڕاستیدا هیچ کات پەروەردەی هەڵە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ نابێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا ،بەڵام دەتوانین بڵێین کە لێکترازانی خێزان و ئاژاوەو ناخۆشی و فشاری زۆر لەسەر تاك هۆکاری یارمەتیدەرە بۆ تووش بوونی کەسانەی کە هەر بە بۆ ماوە ئامادەباشیان هەیە بۆ ئەو نەخۆشیە . واتە ئەگەر کەسێك ئامادەباشیشی هەبێت ، بەڵام ژینگەی خێزانی و کۆمەڵایەتی گونجاوو لە باربێت ئەگەر زۆرە کە تووشی شیزوفرینیا نەبێت .

هۆیەکانی تووش بوون بە شیزوفرینیا :-

هەرچەندە تاوەکوو ئێستا هۆکاری راستەقینەی تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا نەزانراوە ، بەڵام زۆربەی زانایان لە ئەو بڕوایەدان کە شیزوفرینیا نەخۆشیەکە تووشی مێشکی مرۆڤ دەبێت و بنەمای بایۆلۆژی خۆی هەیە و دواتر هۆکارە ژینگەیەکان (دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی) گەشەی پێدەکەن یان بە خەفەکراوی دەیهێڵنەوە . واتە ئەمانەی خوارەوە بە گرنگترین هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا دادەنرێن :-

١- بۆماوە :-

بە بڕوای زۆربەی زانایان بۆماوە ڕۆڵی سەرەکی هەیە ، بەڵگەش بۆ ئەوە ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەگەری ئەوە هەیە لە سەدا یەکی (١٪) خەڵکی تووشی شیزوفرینیا بن ، بەڵام ئەم ڕێژەیە بۆ لەسەدا دە (١٠٪) بەرز دەبێتەوە لەلای ئەو کەسانەی کە کەسێکی نزیکی پلە یەکیان (باوك و دایك و خوشك و برا) پێشتر تووشی ئەو نەخۆشیە بووبێت ، وە ئەم ڕێژەیە بۆ لەسەدا پەنجا (٥٠٪) بەرز دەبێتەوە لەلای ئەو کەسانەی کە جمك و دوانەن و یەکێکیان تووشی ئەو نەخۆشیە بووە .

٢- کیمیای مێشك :-

کاتێك کە هاوسەنگی گوێزەرەوە دەماریەکان (النواقل العصبية) تێك دەچێت ئەوا نیشانەکانی نەخۆشی شیزوفرینیا لەلای ئەو کەسانە دەردەکەوێت کە ئەو هاوسەنگیەیان تێك چووە ، واتە ئەو کەسە گوێبیستی هەندێك دەنگ دەبێت کە لە واقیعدا بوونیان نیەو کەسانی چواردەوری ئەو جۆرە کەسە هیچ نابیستن ، یان هەندێك بیرو باوەڕی هەڵەو نامەنتیقیان لەلا دروست دەبێت . لە گرنگترین گوێزەرەوە دەماریەکانیش (دۆپامین) ە ، بەڵگەش بۆ ئەوە کاتێك چارەسەری ئەو جۆرە کەسانە

ماوەيەكی كە... ئەوا دواى ماوەيەكى كە ... دەگرێت و ماددەى دۆپامين دەگەڕێنرێتەوە ئاستى ئاسايى خۆى ئەوا
زۆربەى ئەو نيشانانەى سەرەوە نامێنن .

لەلايەكى تريشەوە ئاماژە بۆ كاريگەرى پێكهاتەى كيميايى سيرۆتۆنين دەكرێت وەك
هۆكارێك لە هۆكارەكانى تووش بوون بە نەخۆشى شيزوفرينيا ناو دەبرێت ، بە بڕواى
هەردوو زانا (ولى و شاو) (Woolley & Shaw) تێكچوونى هاوسەنگى ئەم
ماددەيە لە مێشكدا دەبێتە هۆى دەركەوتنى نيشانەكانى شيزوفرينيا (اسماعيل
١٩٨٤،ص١٠٥) .

٣- كەم و كورتى لە بونيادو پێكهاتەى مێشك :-

هەندێك لە دەرئەنجامى توێژينەوەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن كە كاتێك پشكنين
بۆ هەندێك كەسانى تووش بوو بە شيزوفرينيا كردووە دەركەوتووە كە كەم و كورتى
لە هەندێك بەشى مێشكيان هەيە ، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك كەسى تر
تووشى ئەو نەخۆشيە بوون بەلام هيچ كەم و كورتيەك لە مێشكياندا نيە ، لە لايەكى
تريشەوە دەرئەنجامى هەندێك پشكنينى تر ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن كە هەمان كەم و
كورتى لە هەمان بەشى مێشك خاوەنەكانيانى تووشى نەخۆشى دەروونى تر كردووە
نەك نەخۆشى شيزوفرينيا ، ئەمەش ماناى ئەوەيە كە مەرج نيە هەموو كاتێك ئەم كەم
و كورتيانە مرۆڤ تووشى شيزوفرينيا بكات .

٤- ماددە هۆشبەرەكان (المخدرات) :-

سەرەتا زاناكان لە ئەو بڕوايەدا بوون كە ماددە هۆشبەرەكان هۆكارى يارمەتيدەرن بۆ
تووش بوون بە نەخۆشى شيزوفرينيا ، واتە ئەو كەسانەى كە ئامادەباشى بۆماوەيييان
هەيە ئەوا بەكارهێنانى ماددە هۆشبەرەكان دەبنە هۆى خێراكردن و زوو تووشبوونيان بە
ئەو نەخۆشيە ، بەلام دواتر دەرئەنجامى توێژينەوەيەك كە لە گۆڤارى ...
دەروونى بەريتانى لە سالى (٢٠٠٤) بلاوكرايەوە ، ئاماژە بۆ ئەوە دەكات

بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر هۆکاری یارمەتیدەر نیە بەڵکوو هۆکارێکی گرنگ و سەرەکیە بۆ تووشبوون بە شیزوفرینیا ، بە تایبەتیش بەکارهێنانی ماددەی (حەشیش) لە تەمەنی هەرزەکاریدا ، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە دایک و باوک ئاگاداری هەرزەکارەکانیان بن و لەمەترسی ئەو ژەهرە کوشندەیە بیان پارێزن .

٥- هۆکاری ژینگەیی و دەروونی :-

دەرکەوتووە کە کۆمەڵێك هۆکاری ژینگەیی ، رۆڵی ئاسانکارو یارمەتیدەریان هەیە بۆ زوو دەرکەوتن و سەرهەڵدانی نەخۆشی شیزوفرینیا لەوانە (تووش بوونی دایکی دووگیان بە ڤایرۆسی ئەنفلۆزا ، تووشبونی منداڵی ساوا بە نەخۆشی ئیلتیهابی ڤایرۆسی (ئەنفلۆزا) ، بە زەحمەت لە دایك بوونی منداڵ ، پەروەردەی هەڵەو فشاری دەروونی زۆر ، دیکتاتۆری یەکێك لە دایك و باوك و سوکایەتی پێکردنی منداڵ .... هتد) .

فرۆیدیش لەو باوەڕەدایە کە کارەسات وزەبری دەروونی سەردەمی منداڵی، مرۆڤ تووشی شیزوفرینیا دەکات. بافلۆفی ڕووسیش دەڵێت بەشێکی مێشکی ئەو کەسانەی کە تووشی شیزوفرینیا دەبن تووشی ودستان ولە کارکەوتنی کاتی دەبێت وناتوانێت بەکاری ئاسایی خۆی هەڵبستێت ورووژێنەرە ئاساییەکان دەکاتە نا ئاسایی وهەڵس وکەوتی ئاسایی لێ بەرجەستە دەکات.

هەرودها ژمارەیەکی زۆر لە زاناکان لەو باوەڕەدان (کە ژینگەی کۆمەڵایەتی ودەروونی نالەبار کە خۆی لە هەژاری وبێ کاری و نەخۆشی ولێك ترازاندنی شیرازەی خێزان ومردن ولەناو چوونی کەسانی خۆشەیست وبێبەش بوونی منداڵ لە سۆزو خۆشەویستی و ژیان لەبارێکی ئاڵۆزداو...... هتد) هۆکاری سەرەکین بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شیزوفرینیا.

بەلکوو هۆکا...

واتە ئەم هۆکارانەی سەرەوە مرۆڤ تووشی شیزوفرینیا ناکەن بەلکوو هۆکار... یارمەتیدەرن و وا لە ئەو کەسانە دەکەن کە ئامادەباشی بۆماوەییان هەیە زوو... تووشی ئەو نەخۆشیە ببن و نیشانەکانی دەربکەون ، ئینجا ئەگەر ئەو هۆکار... نەبوونایە ئەوا لە وانە بوون ئەو نەخۆشیە هەر بە خەفەکراوی و نادیاری لە دەروو... ئەو کەسانەدا بمانایەوەو ئەو کەسە تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوونایە .

ئایا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دەگمەنە ؟:-

لە راستیدا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دانسقەو دەگمەن نیە و بە درێژایی مێ... مرۆڤایەتی هەرهەبووە و رێژەکەی بە لە سەدا یەك (١٪) لە هەموو کۆمەلگ... خەملێنراوە ، واتە ئەگەر ژمارەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستانی عێراق (٠٠٠٠... پێنج ملیۆن بێت ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە پەنجا هەزار (٥٠٠٠٠) کەس تو... نەخۆشی شیزوفرینیا ببێت .

لەبەر ئەوە بە کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا دەلێین کە تۆ بە تە... تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوویت بەلکوو ملیۆنەها کەس لە هەموو جیهان وەك تۆ ت... ئەو نەخۆشیە بوون و لە ئەنجامی خۆراگری و کۆلنەدانیان رۆژانە چیرۆکی هەن... دەخوێنینەوەو دەبیستین کە چاك دەبنەوەو دەگەرێنەوە سەر کارو پیشەی خۆیان... مال و منداڵیان ، واتە نابێت کەسی نەخۆش و کەس و کاریان ورە بەربدەن و... ئیتر کۆتایی ژیانەو خۆشەویست و ئازیزەکانیان چاك نابنەوە .

ئەوەی مایەی دلخۆشیە کە رۆژانەو بەردەوام جۆری چارەسەرو رێنمایکردنی کە... تووش بوو بە شیزوفرینیا لە پێشکەوتندایەو چاودێری و خزمەتگوزاری د... دەروونی و عەقلی و کۆمەلایەتی ئەو کەسانە بەرەو باش بوون دەچن و هەندێ... هەر بەیەکجاری بۆ هەتا هەتایە چاك دەبنەوەو دەگەرێنەوە ژیانی ئاسایی خ... هەرچەندە رێژەی تووشبوان بەرەو زیادبوون چووە ،کە هۆکارەکەشی ئەوەیە کە...

واتە ئەم هۆکارانەی سەرەوە مرۆڤ تووشی شیزوفرینیا ناکەن بەڵکوو هۆک
یارمەتیدەرن و وا لە ئەو کەسانە دەکەن کە ئامادەباشی بۆماوەییان هەیە زوو
تووشی ئەو نەخۆشیە ببن و نیشانەکانی دەربکەون ، ئینجا ئەگەر ئەو هۆکار
نەبوونایە ئەوا لە وانە بوون ئەو نەخۆشیە هەر بە خەفەکراوی و نادیاری لە دەروو
ئەو کەسانەدا بمانایەوەو ئەو کەسە تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوونایە .

ئایا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دەگمەنە ؟:-

لە راستیدا شیزوفرینیا نەخۆشیەکی دانسقەو دەگمەن نیە و بە درێژایی مێژ
مرۆڤایەتی هەرهەبووە و رێژەکەی بە لە سەدا یەك (١٪) لە هەموو کۆمەڵگا
خەملێنراوە ، واتە ئەگەر ژمارەی دانیشتوانی هەرێمی کوردستانی عێراق (٥٠٠٠٠٠٠
پێنج ملیۆن بێت ئەوا ئەگەری ئەوە هەیە کە پەنجا هەزار (٥٠٠٠٠) کەس تووش
نەخۆشی شیزوفرینیا ببێت .

لەبەر ئەوە بە کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا دەڵێین کە تۆ بە تە
تووشی ئەو نەخۆشیە نەبوویت بەڵکوو ملیۆنەها کەس لە هەموو جیهان وەك تۆ تو
ئەو نەخۆشیە بوون و لە ئەنجامی خۆڕاگری و کۆڵنەدانیان رۆژانە چیرۆکی هەند
دەخوێنینەوەو دەبیستین کە چاك دەبنەوەو دەگەڕێنەوە سەر کارو پیشەی خۆیان
ماڵ و منداڵیان ، واتە نابێت کەسی نەخۆش و کەس و کاریان ورە بەربدەن و وابز
ئیتر کۆتایی ژیانەو خۆشەویست و ئازیزەکانیان چاك نابنەوە .

ئەوەی مایەی دڵخۆشیە کە رۆژانەو بەردەوام جۆری چارەسەرو رێنمایکردنی کە
تووش بوو بە شیزوفرینیا لە پێشکەوتندایەو چاودێری و خزمەتگوزاری و
دەروونی و عەقلی و کۆمەلایەتی ئەو کەسانە بەرەو باش بوون دەچن و هەندێک
هەر بەیەکجاری بۆ هەتا هەتایە چاك دەبنەوەو دەگەڕێنەوە ژیانی ئاسایی خۆ
هەرچەندە رێژەی تووشبوان بەرەو زیادبوون چووە ،کە هۆکارەکەشی ئەوەیە کە

چارەسەرو خزمەتگوزاریەکان زۆر باشتر بوون و وەك جاران ئەو نەخۆشانە پشتگوێ ناخرێن و لە ئەنجامی کەمتەرخەمی و چارەسەرنەکردنەوە نامرن .

لێرەدا پرسیارێك دەکرێت ، ئایا رێژەی تووشبوان بە شیزوفرینیا بەرەو کەم بوونەوە دەچێت یان بەرەو زیاد بوون ؟

لە راستیدا وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە ئاسان نیەو کەسیش ناتوانێت پێشبینی راست بکات و بزانێت بەیانی چۆن دەبێت ، بەلام ئەوەی مایەی گەشبینی و دڵخۆشیەو ئەگەری ئەوە هەیە کەرێژەی تووشبوان بەرەو کەمی بڕوات ، لەبەرئەوەی کە بەردەوام تاکەکانی کۆمەڵ زانیاری و رۆشنبیریان دەربارەی ئەم نەخۆشیە بەرەو زیادبوون دەچێت و ئێستا باشتر لە جاران لە تەمەن و قۆناغێکی زۆر زوودا دەست نیشانی کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا دەکرێت و چارەسەری گونجاویشیان بۆ دەدۆزرێتەوە ، سەرەڕای ئەوەش ئێستا زۆر داوودەرمان و چارەسەری نوێ دۆزراودتەوەو ئەگەری ئەوەش هەیە کە چارەسەرو رێگاچارەی زیاتریش بدۆزرێتەوە .

لەلایەکی تریشەوە توێژینەکانی بواری زانستی بۆهێلەکان (جیناتەکان) دڵخۆشکەرن بە ئەوەی کەلەمەودوا دەتوانرێت لە تەمەن وقۆناغێکی زۆر بچووکدا دەست نیشانی ئەو نەخۆشیە بکرێت و هەرزوو بە زوو چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە و کەسانی تریش بپارێزرێن و نەهێلن تووشی ئەو نەخۆشیە [illegible] هەمان کاتیشدا ئامارەکان مایەی دڵخۆشی نین و ئەو گەشبینیەمان کەم دەکەنەوە لە بەر ئەوەی ئامارە بۆ ئەوە دەکەن کە رۆژ بەرۆژ ژمارەی ئەو کەسانەی مادده هۆشبەرەکان بە تایبەتیش (حەشیشە) بەکاردەهێنن روو لە زیاد بوونە ، ئەمەش دەبێتە هۆی زۆربوونی کەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شیزوفرینیا ، لەبەر ئەوەی وەك پێشتریش ئامارەمان بۆکرد ئەو ماددە هۆشبەرانە هۆکارن بۆ زوو دەرکەوتن و خێراکردنی تووش بوون بە شیزوفرینیا .

جۆرەکانی شیزوفرینیا :-

نیشانەو خاسیەتەکانی هەموو ئەو کەسانەی کە تووشی شیزوفرینیا دەبن وەك یەك نین و جیاوازی لە نێوانیان هەیەو لە جۆرو گروپێکەوە بۆ جۆرو گروپێکی تر دەگۆڕێ دەروونزان و و پزیشکەکان شیزوفرینیا بەسەر چەند گروپێکدا دابەش دەکەن کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- هیبیفرینیا (Hebephrenia) :-

ئەم جۆرە بەزۆری لە قۆناغی لاوێتیدا سەرهەڵدەدات و رەفتاری ئەو کەسانەی لە تووشی ئەم جۆرەن زۆر منداڵانەیەو پەنا بۆ میکانیزمی دەروونی (گەڕانەوە ، نکوص) دەبەن واتە دەگەڕێنەوە بۆ سەردەمی منداڵی و هەڵس و کەوتێك کە لەگەڵ تەمەنی ئەو کەسانە ناگونجێ ، بۆنموونە ئەو جۆرە نەخۆشانە بە ئاشکراو بە بەرچاوی خەڵکەوە خۆیان رووت دەکەنەوەو پەنا بۆ خووی نهێنی (دەستپەڕ) دەبەن و هیچ شەرم و حەیایەکیان وەك کەسانی ئاسایی نیەو بەهیچ شێوەیەك رەچاوی داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتی و ئاینیەکان ناکەن .

لەلایەکی تریشەوە زۆر خەمساردو بێباکان و توانای خۆخستنە شوێنیان نیەو سۆزو عاتیفەیان وەك کەسانی ئاسایی نابێت ، بۆنموونە ئەگەر کەسێکی زۆر نزیکیان بمرێت ئەوان گوێی پێنادەن و وا هەست دەکەن کە کەسێکی بێگانە مردووبێت و نایناسن .سەرەڕای بوونی هەلوەسەو قسەهەڵبزرکاندن و قسەی نابەجێ ، تەنانەت هەندێك جار کەسانی چواردەوریش لە قسەکانیان تێناگەن (جلال ،١٩٧٠ ، ص...

٢- بەتەختەبوون(کەتاتۆنیا) (Catatonia) :-

ئەوانەی کە لە ئەم گروپەن ئەوا زۆرجار وەك تەختە ڕەق دەبن و بۆ ماوەیەکی زۆر لە یەك جێگادا رادەوەستن یان دادەنیشن ، تەنانەت ئاگاشیان لە کەسانی چواردەوریان...

نامێنێ و بەهیچ شێوەیەك ناجوڵێن ، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك یان خۆیان دەستیان بەرزبکەنەوە ئەوا دەست ناهێننە خوارەوە بەڵکوو بۆ ماوەیەکی زۆر هەر دەستیان بۆسەرەوە بەرز دەکەنەوەو نایگۆڕن وەك ئەوەی بەشێکی لەشی ئەوان نەبێت .

لەلایەکی تریشەوە کەسانی کۆمەڵایەتی پۆزەتیف و کارا نین زۆرجار مان لە نانخواردن دەگرن یان زۆر عینادو کەللەڕەق و شەڕخواز دەبن و قسە لەگەڵ کەس ناکەن و قسەشیان لەگەڵ بکرێت وەڵامی کەس نادەنەوە ، سەرەڕای ئەوەش گرنگی بە پاك و خاوێنی خۆیان نادەن و ریش و سەریان ناتاشن و جلەکانیان ناگۆڕن .

٣- سادە (Simple) :-

بەدەگمەن کەسانی سەر بە ئەم گروپە نیشانە سەرەکییەکان و زەحمەتەکان لەلایان دەردەکەوێت ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا وردە وردە تواناو لێهاتوویەکانیان لەدەست دەدەن و وا دەردەکەون کە ئەمانە کەسانی کەم عەقڵ و بیرکۆڵن و ئاگایان لە ئەم جیهانە نیە کە هەموومانی تێدا دەژین ،واتە توانای لێك جیاکردنەوەی دیاردەکانی ژیانیان نیەو توانای پێشبینی کردن و بیرکردنەوە لە داهاتوویان زۆر لاوازە ، هەروەها هیچ تام و خۆشیەك لە ژیان نابینن ، بۆیە گۆشەگیری و دوورەپەرێزی هەڵدەبژێرن ، لە کاتێکدا هەلوەسەو قسەهەڵبزرکاندنیان زۆر کەمە .

٤- شیزوفرینیای دەروونی (العصابی) (Pseudoneurotic) :-

بەزۆری ئەم جۆرە لە قۆناغی هەرزەکاری و لاوێتیدا سەرهەڵدەدات و سەرەتا ئەم جۆرە کەسانە بە دەست هەندێك کێشەو گرفتی دەروونی جۆراوجۆرەوە دەناڵێنن و دواتر بەرەو شیزوفرینیا دەڕوات و نیشانەکانی شیزوفرینیا لەلایان دەردەکەوێت (کمال ، ١٩٨٧ ، ص٢١٥) .لە گرنگترین نیشانەکانی ئەم جۆرە ئەوەیە کە ساردو سڕو هەندێك جار شەڕانی و توندوو تیژ یان بێباك لە ژیان و ڕووداوەکانی ، هەروەها زۆرجار

ئینجـا ، دەکـات پێوەخـەریك خۆی پێویست لە زیاد و دەدات سێکسی بابەتی بە گرنگی

ئەگەر ئەو نیشانانە بمێنێ و حاڵەتەکەش بەردەوام بێـت و چارەسـەرنەکرێت ، ئـە

خاوەنەکەی بەرەو شیزوفرینیای راستەقینە دەبات .

پارانۆیا (Paranoia)

ئەگەر باسی پارانۆیا نەکرێت ، ک

ناتوانین وەك پێویست لە شیزوفرینیا تێبگەین ، بەلا

هەرچەندە زۆر کەم و دەگمەنەو ژمارەیەکی زۆر کەم لە خـەڵکی تووشـی دەبـن ، بـەلا

لەگەڵ ئەوەشدا گرنگی خۆی هەیەو پەیوەندیەکی بەهێزی بە شـیزوفرینیاوە هەیـە

تەنانەت هەندێك لە زاناکان لە ئەو بڕوایەدان کە پارانۆیا بەشێکە لە شـیزوفرینیا

نەخۆشی و حاڵەتێکی جیا نیە .

خاسیەت و نیشانەکانی پارانۆیا :-

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە کەم یان زۆر لەلای زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ هەیە ،لەبەر

ئەوەی بوونی کەمێك لە ئەو نیشانانە لەلای کەسی نۆرمەڵ و ئاسایی پێویستە ،بـەلا

کاتێك زۆر دەبێت و لە ڕێژەی ئاسایی خۆی دەردەچێت ، ئەو کاتە دەبێت بە نەخۆشـ

گرفت بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات .رەگـەز و نیـشانەی سـەرەکی حاڵـەتی پارانۆیا

بریتیە لە نەبوونی متمانە (ثقة) و بڕوا بە خەڵکی ، سەرەڕای گومانکردن لـە نیـەت

ڕازو نیازیان ، دەتوانین بەکورتی ئاماژە بۆ گرنگترین نیشانەو خاسیەتەکانی پارانۆ

بکەین ، کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بەردەوام گومانی لە کەسانی چواردەوری هەیەو متمانەیان پێناکات و بە چاوی تر

و دوودڵی سەیریان دەکات .

٢- زۆر هەستیارەو بەردەوام لە کەمیندایە بۆ ئەوەی بچووکترین زانیاری دەربـارەی ڕا

نیازی کەسانی چواردەوری دەست بکەوێت و بە ئەو کارەشـی دڵخۆشـی خـۆی بداتە

گومان و دوودڵیەکانی ببێت بە راستی .

٣- بەردەوام پێشبینی فرت و فێڵ و تەڵەكە بازی و شتی خراپ لە كەسانی تر دەكات ، سەرەڕای ئەوەش كەسانی چواردەوری چەند دڵسۆزو ڕاستگۆ بن ، ئەوا ئەم هەر گومانیان لێدەكات .

٤- لە ئەو بڕوایەدایە كە ڕەفتارو هەڵس و كەت و قسەی كەسانی تر دژی ئەون .

٥- بەردەوام بە ئەو ئاڕاستەیە كاردەكات كە مانای دوای وشەكان و مەبەستی ڕاستەقینەی ڕەفتارو هەڵس و كەوتەكان بزانێ و بە ناخ و قوڵایی مانای شتەكاندا بچێتە خوارەوە ، چونكە لە ئەو بڕوایەدایە كە هەموو وشەیەك دوو جۆر مانای هەیە ، یەكەمیان ڕواڵەت و دیارە ئەوی تریان شاراوەو مانادارە .

٦- هەموو لۆمەو ڕەخنەو گلەیەكانی كەسانی تر ڕەتدەكەنەوەو هەست بەبەرپرسیاریەتی ناكەن و لە ئەرك و چالاكیەكانی ژیانی ڕۆژانەی خۆیان ڕادەكەن .سەرەڕای ئەوەش بەرپرسیاریەتی سەرنەكەوتنەكانی خۆیان دەخەنە ئەستۆی كەسانی تر.

٧- زۆربەی كات لە حاڵەتێكی گرژی و هەڵچوونیدا دەژین و زۆر بە پرتەو بۆڵەو گلەین.

٨- زۆر حەز بە ڕواڵەت و چوونە ناو وردەكاریەكان و گەڕان بە دوای پەراوێزو لێكدانەوەی دیاردەكانی ژیان دەكات .

٩- نیشانەكانی حەسوودی و غیرەو ساردو سڕی عاتیفی لەلایان دیارو باوە .

جۆرەكانی پارانۆیا

پارانۆیا چەند جۆرێكی هەیە كە بە پێی سروشت و ناوەرۆكی وەهم و بیروباوەڕە نادروستەكان جیاوازن ، لەگرنگترین جۆرەكانیشی ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- پارانۆیای چەوساندنەوە (الاضطهادیة) :-

ئەم جۆرە لە گرنگترین و دیارترین جۆرەكانی پارانۆیایە ، كەسانی تووش بوو بە ئەم جۆرە مێژوویەكی دووروو درێژیان لەگەڵ گومان و دوودڵی و بێ متمانەیی بە

کەسانی تر کەسانی چواردەور هەیە ، واتە ئەم جۆرە کەسانە لە ئەو بڕوایەدان کە کەسانی تر و زۆربەی کەس دەیچەوسێننەوەو مافەکانی پێشێل دەکەن و پلانی لەناوبردنی دادەڕێژن و هێرش بە دوژمنی خۆی دەزانێ و جاری واش هەیە شەڕانی و توونـدوو تیژ دەبێت و هێرش دەکاتە سەرکەسانی بێتاون بە بیانووی ئەوەی ئەو کەسانە دەیانەوێ ئازاری بدەن بۆیە ئەو دەست پێشخەری کردووەو پەلاماری ئەوانی داوە .

٢- پارانۆیای لووتبەرزی و خۆبەگەورەزانین (العظمة) :-

خاوەنی ئەم جۆرە خۆی زۆر بەگەورە دەزانێ و هەندێکجار دەڵێ من نێردراوی خودام بۆ سەر زەوی یان من محمدی مەهدیم و تەنها من دەتوانم جیهان لە خودانەناسان پاك بکەمەوە یان من گەورەترین شۆڕشگێڕم . واتە مێشکی پڕە لە ئەو جۆرە بۆچوونانەو بەردەوام وا خۆی پیشان دەدات کە گەورەترین هێزو دەسەلاتی هەیە و دەبێت هەموو کەس ملکەچی ئەوبن .

٣- پارانۆیای شەهوانی و هەوەسبازی (الشهوانية) :-

وەهم و خەیاڵی ئەم جۆرە کەسانە ئەوەیە کە وا لە کەسانی چواردەوری دەگەیەنێ ئەو کەسێکی خۆشەویست و سەرنج ڕاکێشەو چەندەها کەسی ناوداری وەك ئەکتەرەکانی سینەما یان گۆرانی بێژی ناودار یان شاژن و خاوەن دەسەلاتدارەکان خۆشیان دەوێ و بەردەوام داوای پەیوەندی لەگەڵ دەکەن ، بەلام ئەم زۆربەیان ڕەتدەکاتەوە ، واتە سوارچاك و دۆنجوانی سەردەمی خۆیەتی .

٤- پارانۆیای هاوسەرگیری :-

لەئەم جۆرەدا هەموو وەهم و خەوو خەیاڵی کەسی تووش بوو بە ئەم حاڵەتە دەربارەی هاوسەرەکەیەتی ، سەرەتا بە ڕەخنەگرتن و گلەیی و گازاندە لە هاوسەرەکەی دەست پێدەکات ، دواتر تەشەنە دەکات و بەرەو گومان و دوودڵی دەڕوات ، تا لە کۆتایی دەبێت بە وەهم و بیروباوەڕێکی نەگۆڕ کە هاوسەرەکەی ناپاکی لەگەڵ دەکات و دڵسۆز

نیەو وەك جاران خۆشی ناوێ ، بەڵکوو دەیەوێت پلانی لەناوبردنی بۆدابنێ .کە ئەم وەهم و خەیاڵ و بیروباوەڕە نادروست و نامەنتیقیانە پاڵی پێوەدەنێ و زۆر جار رەفتارو هەڵس و کەوتی نابەجێ و مەترسیدار بەرانبەر هاوسەرەکەی بکات (کمال ، ۱۹۸۷ ، ص۲۲٦) .

چۆنێتی خۆپاراستن لە شیزوفرینیا :-

خۆپاراستن زۆر پێویستە بۆ ئەو خێزانانەی کە بە بۆماوە یەکێك یان زیاتر لە یەکێك لە بەرەباب و ئەندامانی خێزانەکانیان تووشی شیزوفرینیا بوون ، چونکە ئەگەری ئەوە هەیە کە لەرێگای بۆ ماوەوە بۆ تاکەکانی تری ئەو بەرەباب و منداڵەکانیان بگوێزرێتەوە ، ئینجا بۆ ئەوەی ئەگەری گواستنەوەو تووش بوونی تاکەکانی تری خێزانەکانیان کەم بکەینەوە ئەوا زۆر پێویستە خۆیان بپارێزن و رەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکەن :-

١- خۆپاراستن لە قۆناغی پێش لەدایك بوون ،ئەم قۆناغە زۆر گرنگەو دەبێت کەس و کاری دایکی دووگیان و ئافرەت بۆخۆشی ئاگاداری مەترسیەکانی ئەم قۆناغە بن ، بۆنموونە دەبێت ئافرەتی دووگیان خواردنی باش بخوات و نەهێڵدرێت تووشی بەدخۆراکی ببێت ، هەروەها خۆی بپارێزێ لە نەخۆشیەکانی ئەنفلۆزاو پشکنینی پێویست بۆ خوێنەکەی بکات و نابێت (RH) مێردەکەی (+) بێت و هی خۆشی (-) ، وە دەبێت بۆ هەموو نەخۆشی و حاڵەتەکان لەکاتی خۆیدا چارەسەری پێویست وەربگرێت سەرەڕای ئەوەش دەبێت لە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا منداڵەکەی ببێت .

٢- نابێت بە هیچ شێوەیەك لە ماددەی هۆشبەر بە تایبەتیش حەشیشە ، نزیك بکەونەوە و زۆر پێویستیشە دایك و باوك ئاگاداری کوڕو کچە هەرزەکارەکانیان بن و رێنمایی پێویستیان بکەن و لە جێگاو برادەری خراپ دووریان بخەنەوە .

٣- تا دەکرێت کوڕو کچانی ئەو جۆرە خێزانانە هاوسەرگیری لەگەڵ کەسانی تری دەرەوەی بەرەباب و خزم و کەسی خۆیان بکەن ، چونکە کاتێ کوڕو کچ خزمی یەکتری دەبن و هاوسەرگیری دەکەن ، ئەوا ئەگەری تووش بوون بە شیزوفرینیا زیاتر دەبێت ، لەبەر ئەوەی بۆماوە رۆڵی سەرەکی هەیە لە تووش بوون بە ئەم نەخۆشیە .

٤- زۆر پێویستە پەیوەندی نێوان ژن و مێرد زۆر خۆش بێت و شەڕو ئاژاوە لە نێوانیان نەبێت ، لەبەر ئەوەی کەش و هەوای خێزانی پڕ لە کێشەو گیروگرفت و دکتاتۆری و زۆرە ملێیی ، هۆکاری یارمەتیدەرە بۆ دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە لەلای ئەو کەسانەی ئامادەباشی بۆماوەیان هەیە .

چارەسەری کەسانی تووش بوو بە شیزوفرینیا :-

کۆمەڵێك بنەما هەیە و رۆڵی گرنگیان لە چارەسەرکردنی نەخۆشی شیزوفرینیا هەیەو دەبێت پەیڕەویان بکەین ، کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- پەیوەندی پتەوی نێوان نەخۆش و پزیشك یان چارەسەرکاری دەروونی و کەس و کاری نەخۆش زۆر گرنگەو فاکتەری سەرەکیە بۆ زوو چاك بونەوەی نەخۆش ، لەبەرئەوە زۆر گرنگە کە دەبێت پزیشك یان چارەسەرکاری دەروونی و کەس و کاری نەخۆش پەیوەندی بەهێز و خۆشەویستی لەگەڵ کەسی نەخۆش دابنێن و نەخۆش لەگەڵیان هەست بە ئارامی و ئاسایش و دڵنیایی و خۆشەویستی بکات . بەڵام ئەگەر ئەو پەیوەندیە خراپ بێت و رێزی نەخۆش نەگیرێ و لە نرخی کەم بکرێتەوە یان بە چاوێ نزم سەیری بکرێت ، ئەوا نەخۆشیەکەی خراپتر دەبێت و هیچ سوود لە چارەسەرکردن وەرناگرێت .

٢- دەبێت هەر نەخۆشەو مامەڵەی تایبەت بە خۆی لەگەڵ بکرێت و چارەسەرێ گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوەو نابێت یەك جۆر چارەسەر بۆ هەموو نەخۆشەکان دابنرێت، لەبەر ئەوەی جیاوازی تاکی لە نێوان نەخۆشەکان هەیەو دوور نیە هۆکاری

نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان

چۆن جەستەی مرۆڤ تووشی گرفت و نەخۆشی دەبێت بە هەمان شێوەش کۆئەندامی دەماری و دەروونی مرۆڤیش تووشی نەخۆشی دەبێت و لە ئەنجامدا تووشی شڵەژاوی و پەشۆکاوی و هەندێك جاریش لێك ترازان دەبێت و لەم کاتانەدا پێویستی بە چارە سەر کردنە، بەلام جێگەی داخە تاوەکو ئێستا هەندێك لە نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان هۆکارەکانیان نەزانراوە، لەبەر ئەوە چارەسەرکردنیشیان لەم ڕۆژگارەدا زۆر ئاسان نییە، چونکە کۆئەندامی دەماری ناوەندی مرۆڤ بە گشتی و مێشکی بە تایبەتی زۆر ئاڵۆزە تاوەکو ئێستا چەند بەشێکی کەمی زانراوەو زۆربەی بەشەکانی تری هەر بە نهێنی ماوەتەوەو شارەزایی و زانیاری دەربارەی کاروفەرمان و چالاکیەکانی نییەو زانست نەیتوانیوە پەی بە هەموو نهێنییەکانی بەرێت، هەر ئەم ئاڵۆزیەو نهێنیانەش وای لە پزیشك و دەروونزانەکان کردووە کە چەندەها پێناسە و نازناوو هۆکاری جیا جیا بۆ نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان دەست نیشان بکەن.

لە ڕاستیدا دابەش کردن و ناسینەوەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان کارێکی ئاسان نییە و گرفتی گەورەی بۆ پزیشك و دەروونزانەکان دروست کردووە، لە بەرئەوەی زۆرجار ناتوانرێت هەڵچوونە ئاساییەکان لە نەخۆشییە دەروونییەکان جیابکرێتەوە وە هەندێك جاریش سنووری نێوان نەخۆشییە دەروونییەکان و نەخۆشیە ژیرییەکان دیارنییە و لە چەند خاڵێکدا تێهەڵکێشی یەکترن و بە زەحمەت لە یەکتری جیا دەکرێنەوە هەروەها زۆربەی دیاردەو نیشانەکان لە نێوان نەخۆشییە دەروونی و نەخۆشییە ژیرییەکاندا هاوبەش و دووبارەن، ئەمانەو چەندەها خاڵی تر گرفت لە بەردەم ناسینەوە و دەست نیشانکردنی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان دروست دەکەن لەگەڵ ئەو هەموو گرفتانەشدا، ئینجا هەوڵدان هەر بەردەوامە بۆدانانی چەند پێوەرو خاسیەتێك بۆ ناسینەوەی نەخۆشییە دەروونییەکان و جیاکردنەوەیان لە نەخۆشییە ژیرییەکان.

ئەوەی زیاتر یارمەتی سەرکەوتنی ئەم کارە دەدات خۆشەویستی و پەیوەندی پتەوی نێوان نەخۆش و چارەسەرکاری دەروونییە. دەبێت ئەو کەسەی نەخۆشەکە چارەسەر دەکات (پزیشك یان چارەسەرکاری دەروونی) جێگەی متمانەو بڕواو ڕێزی نەخۆش بێت، بۆ ئەوەی گرێی دڵ و دەروونی خۆی بۆ بکاتەوەو لە ڕێگەیەوە پرۆسیسی پاککردنەوەی هەڵچوونی ڕوویدات.

پاککردنەوەی هەڵچوونی سوودو قازانجێکی زۆری بۆ نەخۆش و خاوەن گرفتی دەروونی بەتایبەتی و مرۆڤ بە گشتی هەیە، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی فشارو پاڵە پەستۆو پرۆسیسی خەفەکردن لەسەر (من) (الأنا)ی مرۆڤ و ناهێڵێت تووشی تەقینەوەو لێك ترازان ببێت هەروەها مرۆڤ لە ڕێگەیەوە لە گرژی هەڵچوونی و هەندێك ترس و دڵەڕاوکێ ڕزگاری دەبێت و زۆر لە نیشانەکانی نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکان نامێنن و ئەو بارو کۆڵە دەروونییە گرانەی لەسەر بڕبڕەی پشتی کەسایەتی مرۆڤە کەمێك سووك دەبێت و هێزو گوڕو تین بۆ نەخۆش دەگەڕێتەوەو ووردە ووردە دەروازە بەرزو نشێوەکانی ژیانی پێ دەبڕدرێت و ئەگەر لەسەری بەردەوام بێت ئەوە بە تەواوی لەو گرفت و نەخۆشییە دەروونییە ڕزگاری دەبێت. (زهران، ١٩٨٢، ص٢٥٨-٢٦٠).

بۆ نموونە نەخۆشییە ژیرییەکان زیاتر ئەو نەخۆشییانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ لە کۆمەڵەکەی دادەبرێت و پەرەوازەی تەنیایی و گۆشەگیری دەکات و کلك و گوێ و پەل و پۆی زۆربەی توانست و لێهاتووی وشارەزاییەکانی دەکات و تووشی لێك ترازانی ژیریی و هۆشی و بیری دەکات و بە ئاسانی لە هەڵس و کەوت و گفت و ئاکاریدا ڕەنگ دەداتەوەو ناتوانێت خۆی لە تەك ژینگەکەیدا بسازێنێ، کەئەم نەخۆشییانە لەناو خەڵکە سادەکەدا بە (شێتی) ناسراون، لە هەمووشیان ترسناکتر نەخۆشی شیزۆفیرنیایە کە بە شێر پەنجەی ژیری ناو دەبرێت. بەلام نەخۆشییە دەروونییەکان سوکترو ئاسانترن و مەرج نییە ئەو کەسەی تووشی دەبێت لە کۆمەڵ داببرێت بەڵکو زۆربەی پرۆسیسە ژیرییەکانی ئاساییەو تووشی شڵەژان و لێك ترازان نابن هەرچەندە گرژی و ترس و دڵەڕاوکێی زیاد لە پێویست وەك مۆتەکە سەرسنگی گرتووە.

به شێوەیەکی گشتی ئەم خاسیەت و نیشانانەی لای خوارەوە بەمەرجی تووش بوونی یەکێك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژیرییەکان دادەنرێت، کە بریتین لە:-

١- تێك چوونی ئاشنایەتی و پەیوەندی نێوان نەخۆش و خودی خۆی و توانست و ئامانجەکانی لە ژیاندا.

٢- کۆنترۆل نەکردن و دەرچوونی هەڵس و کەوت و چالاکییەکان لە ژێر ڕکێف و دەسەلاتی تاك.

٣- هەست نەکردنی بەردەوام بە دڵنیایی و ئارامی و گومان کردن لە خود و بڕوا نەبوون بە خۆ.

٤- هەرەس هێنانی پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان و سەرنەکەوتن لە بەستنی پەیوەندی کۆمەلایەتی و بێزار بوون لە کەسانی چوار دەور.

٥- کەم بوونەوە یان نەمانی توانای بەرهەم هێنان و داهێنان.

٦) هەڵس و کەوتی نائاسایی و دژ بە مەنتیق و ژیری و داب و نەریتی کۆمەلایەتی.

٧) بەردەوام بوون و دووباره بوونەوەی گرژی، ترس، دڵ تەنگی و خەمۆکیٚ، ڕەش بینی، خەو لیٚزڕان، وڕیٚنەکردن و قسە هەڵبزڕکاند...هتد. بیٚگومان مەرج نییە هەموو ئەو نیشانانەی سەرەوە لای یەك کەس هەبن بەڵکو بوونی هەندیٚکیان بۆ ماوەیەکی زۆرو چەند جاریٚکیش دووباره ببیٚتەوە ئەوە هیٚماو بەڵگەیە بۆ بوونی پەشیٚوی و ناڕیٚکی لە کۆئەندامی دەروونی ئەو کەسەداو دوور نییە لە نزیکترین کاتدا ببیٚت بە گرفت و نەخۆشییەکی دەروونی. ئەوەی شایانی ئاماژه بۆ کردن بیٚت ڕیٚژەی تووش بوانی نەخۆشییە دەروونییەکان ساڵ لە دوای ساڵ لە زیاد بووندایە، ئەوەش دەگەڕیٚتەوە بۆ چەند هۆکاریٚك لەوانە زیاد بوونی ژمارەی دانیشتوان، ووریا بوونەوەو زیاد بوونی ئاستی ڕۆشنبیری تاکەکانی کۆمەڵ بە گشتی، ئاڵۆز بوونی ژیان، زۆربوونی (أغراءات) و کۆسپ و بەرگرییەکانی بەردەم تیٚرکردن ودابین کردنی پیٚداویستیەکانی مرۆڤ، زاڵ بوونی بەها مادیيەکان بەسەر بەها (معنوى) و ڕووت و گیانییەکاندا، کەم بوونەوەی ئەڵقەکانی پەیوەندییە کۆمەلأیەتییەکان لە ئەنجامی ململانیٚ و هەڵپەو هەلپەرستی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ.

هیچ کەسیٚك لە خۆیەوە تووشی نەخۆشی دەروونی یان ژیری نابیٚت، بەڵکو دەبیٚت کۆمەڵیٚك هۆکاری دەرەکی و ناوەکی هەبن و کار لە یەکتری بکەن تاوەکو یەکیٚك لە نەخۆشییە دەروونییەکان یان ژیرییەکان سەوز ببیٚت، لە گرنگترین هۆکارەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:-

١- بۆ ماوە:-

هەرچەندە تاوەکو ئەمڕۆ مشت و مڕیٚکی زۆر لە نیٚوان لایەنگرانی بۆ ماوەو لایەنگرانی ژینگەدا هەیەو هەریەکەیان بەلای خۆیدا ڕایدەکیٚشیٚ و بە یەکەم هۆکاری دادەنیٚت بۆ تووش بوونی مرۆڤ بە یەکیٚك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژیرییەکان. دەرئەنجامی ئەو مشت و مڕە هەرچییەك بیٚت، ئەوا دەرئەنجامی هەندیٚك لە تویٚژینەوە زانستییەکان ئاماژه بۆ ئەوە دەکەن کە هەندیٚك لە نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان بنەمایەکی بۆ

ماوەیی و بایۆلۆژی هەیەو ناتوانرێت نکۆڵی لێبکرێت، چونکە هەندێك لەو نەخۆشییانە لە رێگەی جینات و کرۆمۆسۆماتەوە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەدیەکی تر دەگوێزرێتەوە {بۆ نموونە نەخۆشی تای ساچز و سەمای هۆنتنگۆن بۆ ماودییە، هەروەها هەندێك توێژینەوە ئاماژە بۆ بوونی کرۆمۆسۆمێکی زیادە لە جۆری (Y) دەکەن کە دەبێتە هۆی هەڵس و کەوتی سایکۆپاپی هەروەها کرۆمۆسۆمێکی زیاد لە جۆری (X) لە لای هەردوو تۆخمی نێرو مێ کە دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی ژیری (ذهان)، ئەمانەو چەندەها نەخۆشی تر دەگەرێنەوە بۆ هۆکاری بۆماوە(الدباغ، ۱۹۷۷، ص ٨٤).

زۆر جاریش کەم و کورتی و ناڕێکی لە کرۆمۆسۆمەکان و هەندێك لە جیناتەکان دەبنە هۆی دواکەوتنی ژیری (التخلف العقلي) بە هەموو جۆرەکانیەوە (گەمژەیی، گێلی و گەلۆری ...هتد). وە توێژینەوەکانی(جۆدارد) لە سەر خێزانی کالیکاك و هەروەها (گالتۆن) لە سەر ژمارەیەکی زۆر لە منداڵانی خێزانە لێهاتوو زیرەکەکان و لێکۆڵینەوەکانی (ثورندایك) لە سەر (٥٠) پە نجا جووت جمك (دوانە)، هەموویان ئاماژە بۆ گواستنەوەی دواکەوتویی ژیری لە رێگەی کرۆمۆسۆماتەوە دەکەن (فراج، ۱۹۷۰، ص۳۷۲).

٢- هۆکارە ئۆرگانی و فیزیقییەکان:-

هەندێك جار مرۆڤ لە ئە نجامی هەندێك رووداو و کارەساتی نا ئاسایی، کە کار لە کۆئەندامی دەماری ناوەندی دەکات، تووشی نەخۆشی ژیری دەبێت. جاری واش هەیە دەبێتە هۆی لە ناوچوونی خانەکانی مێشك، لەوانە کارەساتی رێگاویان و کەوتنە خواردوە لە شوێنی بەرز و ئازاردانی کاسەی سەر، یان هەوکردن و سوتاندنەوەی پەردەی مێشك و بەد خۆراکی و....هتد.

٢- هۆکاری ژینگەیی و دەروونی :-

ئەو هۆکارانەی دەکەونە ئەم خانەیەوە زۆر زۆرن، هەر لەو رۆژەوە کە مرۆڤ (لە ئەنجامی پیتاندنی هێلکۆکەیەکی دایک بە سپێرمی باوك) دروست دەبێت، کاریگەری ئەو هۆکارانە لە سەر چارەنووسی ئەو مرۆڤە دەردەکەوێت کە بە قۆناغی کۆرپەلەیی دەست پێدەکات و زۆر هۆکاری وەك (بەد خۆراکی دایك، باری دەروونی و هەڵچوونی و بەکارهێنانی هەندێك داوو دەرمانی پزیشکی لە لایەن دایکی دوو گیانەوە کە زیان بە کۆرپەلە دەگەیەنێ، تووش بوونی بە هەندێك نەخۆشی ترسناك) ئینجا رووداوو کارەساتەکانی قۆناغی (شیرەخۆری و دایەنگا، خوێندنی سەرەتایی، هەرزەکاری و گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژی و ژیری و کۆمەلایەتیەکانی ئەو قۆناغەو گرفتەکانی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان و پیشەو هاورێ) و ئەندێشەکانی ماڵ و منداڵ و پەیداکردنی بژێوی ژیان و بەرەنگاربوونەوەو خۆسازاندن لەتەك فشارو هێزە جیا جیاکانی ژینگەو ڕانەهاتن لەگەڵ گرفت و گۆرانکارییەکانی قۆناغی پیرایەتی و ئازاری تەنیایی و لە دەست دانی هاوسەری ژیان و کەسانی خۆشەویست و هاوتەمەن و جیابوونەوەی کوڕو شووکردنی کچ و لە دەست دانی زۆر توانست و شارەزایی و کەم بوونەوەی هێزو گوڕو چالاکی جەستەیی.

سەرباری ئەوانەش ئەگەر ئاژاوە و ناخۆشی لەناو خێزاندا هەبێت یان خوانەخواستە خێزان لە ئەنجامی (تەلاق دان یان جیابوونەوە یان مردن و نەخۆشی) تووشی لێك ترازان بێت یان لە ئەنجامی ناڕێکی و ڕێك نەکەوتنی دایك و باوك یان پەروەردەی هەڵە، پڕ بێت لە ئاژاوە ئەمانەو دەیەها هۆکاریتر ناو دەبرێن بە هۆکاری ژینگەیی و دەروونی و مەترسی زۆریان لەسەر کەسایەتی و درووستی دەروونی مرۆڤ هەیە و ئەگەر بارودۆخەکە نالەبارو دژوار بێت ئەوا دوور نییە کە تاکەکانی ئەو جۆرە ژینگەیە تووشی نەخۆشی ژیری یان دەروونی ببن.

چونکە وەك فرۆیدو هاوەڵانی لە قوتابخانەی شیتەڵکردنەوەی دەروونی لێکی دەدەنەوە (مرۆڤ کاتێك بەرگرو کۆسپ لەبەردەم پێداویستیە فسیۆلۆژی و دەروونییەکانیدا دادەنرێت ئەوا تووشی ململانێی دەروونی دەبێت و منی (الأنا) مرۆڤ دەکەوێتە نێوان، بەرداشی (ڕەمەك و پێداویستییەکانی تاك) لە لایەك و (فشارو بەربەستەکانی ژینگەی کۆمەڵایەتی) لە لایەکی تر، ئینجا لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە مرۆڤانە ناتوانن هاوسەنگیەك لە نێوان داواکارییەکانی ئەو دوو هێزەدا ڕاگرن لەبەر ئەوە بە ناچاری پەنا بۆ میکانیزمە دەروونییە بەرگرییەکان دەبەن و دوا جاریش ئەو میکانیزمە دەروونیانەش دادی نادەن و گرفتەکەی بۆ چارەسەرناکەن و ئینجا نیشانەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان یان ژێرییەکان سەر هەڵدەدەن و گوزارشت لەو ململانێ دەروونییە بە یەکێك لەو نەخۆشیانە دەکرێت) (کمال، ١٩٨٣، ص١٢٤) وە ئەو نەخۆشییەش دەبێت بە ڕووپۆش و پەردەیەك بۆ شاردنەوەو مانەوەی حەزو ئارەزوو پێداویستیە کپ کراوەکان لە نەستی مرۆڤداو چارەسەرێکی کاتیشە بۆ ململانێی نێوان ئەو شتانەی حەزی لێیەتی و ئەوانەی کە نکوڵیان لێدەکات.

٤- هۆکاری ڕۆشنبیری و کەلتوری:-

هەرچەندە ئەم هۆکارە هەندێك جار وەك هۆکارێکی ژینگەیی باس دەکرێت، بەڵام بە ڕای زۆر لە پزیشك و دەروونزانەکان باشتر وایە کە بە شێوەیەکی سەربەخۆ باسی لێوە بکرێت، تەنانەت لە نیوەی دووهەمی ئەم سەدەیەدا لقێکی تازە بۆ ئەم بابەتە دروست بوو کە جۆرە ئاوێتەو تێهەڵکێشیەکی لە نێوان پزیشکی دەروونی و بواری ڕۆشنبیری و کەلتوریدا دروست کرد، بە مەبەستی بە ئاکام گەیاندنی چەندەها توێژینەوە دەربارەی جیاوازی و جۆری نەخۆشیەکان لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی ترو بەراورد کردنیان بە یەکتری، زۆر جار بۆ نموونە بەڵگەی زیندوو واقیعی لەو بارەیەوە دەهێننەوە لەوانە خوو پێوەگرتن و ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەو خۆ سەرخۆش کردن لە کۆمەڵگای نێرلەندی زیاتر باوو بەربڵاوە هەروەها شێتی خەمۆکی

(جنون الكآبة) و نەخۆشی حولحولی (الهوس الدوري) لە کۆمەلگای نیوزلەندی زۆرە وە نەخۆشی شیزوفیرینیا ڕێژەی لە کۆمەلگا شارستانی و پێش کەوتووەکان زیاترە ئەگەر بەراورد بکرێت بە کۆمەلگا سەرەتاییەکان (الدباغ، ١٩٧٧، ص٨٦).

هەر چەندە تاوەکو ئێستا هۆی ئەو جیاوازییە بە تەواوی نەزانراوە، بەلام لەگەل ئەوەشدا هەندێك گریمان و بۆ چوون لەو بارەیەوە هەیە کە دەیگەڕێننەوە بۆ (شێوەی پەروەردەکرنی مندال لەو کۆمەلگایانەداو چۆنیەتی خواردن، پاك و خاوێنی، سەربەستی سێکسی، شووکردن، ژن هێنان، پەیوەندی نێوان گەورەو بچوك، جۆری سۆزو خۆشەویستی باوو زال لەو کۆمەلگایانە ئایا لە جۆری توندو تیژە، ڕاوەستاوە، لێ بوردووە، گرانە، دوژمنکاری و شەڕخوازە، لەسەر خۆیە...... هتد).

هەروەها جۆری بەهاو داب و نەریت کە دەبێت بە کرۆك و ناووکی منی بالا (الأنا العليا) و ویژدانی لێ سەوز دەبێت، ئایا زۆر توند و تیژو بەگازاندەو گلەیی و سەرکوت کەرە یان لێ بووردوو چاوپۆشی لێکەرە، هەروەها بارودۆخی ئابووری و کۆمەلایەتی و ئاستی ڕۆشنبیری وەك هۆکارێکی کەلتووری کاریگەری ترسناکی لە سەر کەسایەتی مرۆڤ هەیە بە تایبەتی لە وولاتە پێش کەوتووەکاندا کە ڕەنگ (لە هەموو بوارەکانی وەك کارکردن، نیشتەجێ بوون، هاتووچۆو گواستنەوە، کۆچ کردن، نامۆ بوون، بێکاری، ململانێ، خۆپەرستی، چەوساندنەوە، کارەسات، شەڕوکوشتار، ڕووداوی سروشتی وەك لافاو، بوومە لەرزە، نەخۆشی، پەتاو گۆڕانکاری کۆمەلایەتی خێراو ..هتد) دەداتەوە.

ئەم هۆکارانەی سەرەوە زۆر جار ڕێژەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەکان زیاد دەکەن، دەتوانین ئەو هۆکارانەی سەرەوە لە دوو هۆکاری سەرەکیدا کۆ بکەینەوە، یەکەمیان ناو دەبرێت بە هۆکارەکانی کۆنینەی یارمەتی دەری ڕێخۆشکەر کە مێژوویەکی دوورو درێژی هەیەو دەبێتە هۆی کۆبوونەوەو نیشتنی بنەمای تووش بوون بە یەکێك لە نەخۆشییەکان، دوای ئەوە هۆکاری دووهەم کە ناسراوە بە هۆکارەکانی یەك لاکەرەوە کەگۆمی بێدەنگی ئەو خەم و خەفەت و ئازارو دلە ڕاوکێ و گرێ دەروونی و مل ملانێیانە

دەشلەقێنێ و دەبێتە هۆی تەقاندنەوەی ئەو هەموو هەڵچوونە پەنگ خواردووانەو تووش بوونی مرۆڤ بە یەکێك لە نەخۆشیە دەروونی یان ژیرییەکان، واتە مرۆڤ لە ئەنجامی یەك ڕووداو یان هۆکارەوە تووشی نەخۆشی نابێت، ئەگەر ژینگەی لەبارو هۆکاری کۆن و نیشتوو خەفە کراوی نەبێت.

نەخۆشییەکانیش زۆرن و بە چەندەها شێوە دابەش دەکرێن، کۆمەڵێك لە پزیشك و دەروونزانەکان بەم شێوەیەی خوارەوە دابەشیان دەکەن:-

١- نەخۆشییە سۆزی و هەڵچوونییەکان (الأمراض العاطفية و الأنفعالية) کە بریتین لە نەخۆشییەکانی } دڵە ڕاوکێ، خەمۆکێ، فۆبیا (تۆقێن) بیرەسە پێنراوەکان، هیستیریا، وەهم، وەسواس.. هتد{.

٢- نەخۆشییە ژیرییەکان (الأمراض العقلية) کە بریتین لە شیزۆفیرنیا، خەمۆکێ ژیری، پارانۆیا، مانیا ..هتد).

٣- نەخۆشییە ڕەوشتیەکان (الأمراض السلوكية) ئەم نەخۆشییە دەروونیانە لە ڕەوشت و هەڵس و کەوتدا بە ئاسانی ڕەنگ دەداتەوە، لەوانە لاساری مێرد منداڵ، سەرەڕۆیی منداڵ، سایکۆپاسی، سێکسی شاز، ڕاهاتن (خووپێوەگرتن) لەسەر خواردنەوەی نا ئاسایی و خۆ بێهۆش کردن.

٤- نەخۆشی جەستە - دەروونی (سایکۆ سۆماتی) کە تووشی ئەندامەکانی لەش دەبێت. چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانە ئاسان نییە، بە تایبەتی ئەوانەی تاوەکو ئێستا هۆکارەکانیان نەزانراوە، بەلام لەگەڵ ئەوەشدا هەنگاوی باش لەم بوارەدا نراوەو زۆربەی ئەو نەخۆشیانەش چارەسەر کراوەو دەکرێن وە چەندەها شێوازو ڕێگاش بۆ چارەسەرکردن هەیە لەوانە (چارەسەرکردنی دەروونی، ڕەوشتی، نەشتەرگەری، بەکارهێنانی داوودەرمان، چارەسەرکردن بە کارەبا، خەواندنی دەستکرد).وە سەرکەوتنی ئەو چارەسەرانەش بەندە بە لێهاتوویی چارەسەرکارو دۆزینەوەی هۆکارەکانی.

خەمۆکیْ

خەمۆکیْ (الكآبة) حالەت و باریکی دەروونـی هەلـچوونییە ومـرۆڤ تووشـی دەبێـت. خەمۆکی وەك دیاردەیەکی دەروونی لە لای هـەموو کـەس هەیـەو بـە ڕێژەیـەکی کـەم ئاساییەو زیان بە کەسایەتی مرۆڤ ناگەیەنێت و تاکە بوونـەوەرێك لـە ژیانـدا نییـە ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت تووشی خەمۆکی نەبێت، واتە ئەم ڕێـژە ئاسـاییە لـە خەمۆکیْ گرفت و ئەندێشەی دەروونی بـۆ مـرۆڤ دروسـت ناکـات و پـەرەوازەی دەرەوەی کۆمەلْ و کارو ئەندامەکانی تووشی ئیفلیجی ناکات، بەلاّم ئەگەر لـە ڕێـژەی ئاسـایی تێپـەڕی و هێلـی سـووری بەزانـد، ئـەو کاتـە دەبێـت بـەگرفت و پێویـستە هـەوڵی چارەسەرکردنی بدرێت. لە ڕاستیدا دوو جۆر خەمۆکیْ هەیە یەکێکیان پێـی دەگوترێـت خەمۆکێی دەروونی، ئەوەی تریان ناودەبرێت بە خەمۆکێی ژیری (عقلی).٠

خەمۆکێی دەروونی سووك و ئاسانترەو تاك بە تەواوی شیرازەی لە دەسـت دەرناچـێت و تووشی وورێنـەو قـسە بزرکانـدن و(ئـەوهامی) ناکـات و دادەنرێـت بـە یـەکێك لـە نەخۆشییە دەروونییەکان. بەلاّم خەمۆکێی ژیری خەسـت تـرو ترسـناکترەو کاریگـەری خراپیشی بۆ سەر پرۆسیسە ژیرییەکان (العمليات العقلية) و بیرکردنەوەو ئاگـاداری و یادکردنەوەو هەلسەنگاندنی مەنتیقیانەی دەبێت و بە یەکێك لە نەخۆشییە ژیرییەکان دادەنرێت، زۆربەی خاسیەت و نیشانەکانی ئەو دوو جۆرە خەمۆکێیە چوون یـەکن و بـە زەحمەت لە یەکتری جیا دەکرێنەوە. لە گرنگترین نیشانەکانی خـەمۆکیْ ئەمانـەی لای خوارەوەن :-

(ئارام نەبوون و بێزاری و وەڕس بوون لە کەسانی چواردەور، گرنگی نەدان بە ڕووداو گرفتەکان، بێ هیوایی و ڕەشبینی لە ژیان، هەست کردنی بەردەوام بە دڵ تەنگی، خەم و خەفەت و بێ توانایی، بڕوا بەخۆنەبوون، بە چاوی گومان و ڕاڕاییەوە دەڕوانێتە ژیان و جیهانی وەك دارستانێك دێتە پێش چاو کە پڕیەتی لـە دڕنـدەو گـورگ و ئـاژەلی

ترسناک کە لە پێستی مرۆڤدا خۆیان حەشارداوەو ترس و لەرزێکی لە ڕادەبەدەری لە بەرانبەر ژیان و کەسانی چواردەور دایدەگرێت، خەولێزران بە تایبەتی لە سەرەتای شەودا، ژانە سەر، سەرگێژبوون، هەست کردن بە گوناهو تاوان ......هتد).

خەمۆکیٚ بە هۆی ئەو نیشانانەی سەرەوە دەناسرێتەوە، بەلاّم مەرج نییە هەموو ئەو دیاردەو نیشانانەی سەرەوە لە یەك کەسدا هەبن بەلاّم ئەگەر نیوە یان زیاتر لە نیوەی ئەو نیشانانە لە یەك نەخۆشدا دەرکەوتن ئەوە دەتوانرێت گومانی خەمۆکیٚ لەو کەسە بکرێت. لەگەڵ ئەوەشدا نابێت لە بڕیاردانەدا پەلە بکرێت، چونکە زۆر جار ئەو نیشانانەی سەرەوە لەگەڵ بوونی خەمۆکیدا ڕەنگ دانەوەی یەکێك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژیرییەکانی ترن. هەندێك جاریش خەڵەفاوی پیری یان هەو کردنی پەردەی مێشك، ڕەقبوونی خوێن بەرەکانی مێشك مرۆڤ تووشی خەمۆکیٚ و ئەو نیشانانەی سەرەوە دەکەن.

لە مێژەوە خەمۆکیٚ وەك دیاردەیەکی دەروونی زانراوەو بەردەوامیش هەوڵی زانینی هۆکارەکان و چۆنیەتی سەرهەڵدان و دروست بوونی دراوە بەلاّم تیۆرو بۆچوونەکانی تایبەت بە خەمۆکیٚ تازەن وتاوەکو ئێستاش هەوڵ و کۆشش لەم بوارەدا هەر بەردەوامەو زانایان لەو بڕوایەدان کە یەکێك یان (زیاتر لە یەکێك) لەم هۆکارانەی لای خوارەوە دەبێتە هۆی تووش بوون بە خەمۆکیٚ، (لە دەست دانی کەسێك یان پلەو پایە یان سەرمایە یان بابەتێکی خۆشەویست، نەخۆشییەکی کوت و پڕو درێژخایەن، ناخۆشی و تیٚ نەگەیشتن و ئاژاوەی نێوان ژن و مێرد، ڕێك نەکەوتن و خۆنەگونجاندن لە گۆڕەپانی کارکردن، سەرنەکەوتن لە ژیانی سێکسیدا، کۆچ کردن و تەنیایی بەردەوام و پەرەوازە بوون و پەناهەندیی لە هەندەران و نامۆ بوون ....هتد).

هەروەها دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە بەرز بوونەوەی ڕێژەی خەمۆکیٚ بۆ ئاڵۆزی ژیان و لێك ترازاندنی کۆمەڵایەتی و نەمان و شێواندنی بەهاو ئاکارە

کۆمەڵایەتیەکان دەگەڕێتەوەو وەك چەکێکی دەروونی بۆ خۆپاراستن و بەرپەرچدانەوەو خۆسازاندن لە تەك (دژبە) توونددو تیژی و زەبرو ئازاری ڕووداوو کارەساتەکانی ژیان سەرهەڵدەدات. هەندێك جار ڕێژەی خەمۆکیٚ زۆر بەرز دەبێتەوەو پاڵ بە خاوەنەکەیەوە دەنێت و خەوو خەیاڵی خۆکوشتن دەوری دەدات و مەترسی لەسەر ژیانی ئەو مرۆڤە پەیدا دەبێت، ئا لەم کاتەدا پێویستە کەس و کارو هاوڕێ و تاکەکانی چواردەوری ئاگاداری بن و ئەگەر مەترسی خۆکوشتن و هەوڵدان بۆ جێ بەجێ کردنی بە هێز بوو، ئەوە پێویستە سەردانی پزیشکی دەروونی بکرێت و پەلەترین چارەسەر کە بۆی دەکرێت لە کارەبادانی سەری نەخۆشە یان بەکارهێنانی داو و دەرمانی دڵخۆش کارە، بۆ خاوکردنەوەو هێمن کردنەوەی نەخۆش و ڕزگارکردنی لە خۆکوشتن.

ئینجا دوای ئەوە دەبێت هەوڵی زانینی هۆکارەکانی خەمۆکیٚ لە ژیانی ئەو کەسەدا بدرێت و چارەسەریان بۆ بدۆزرێتەوە، ئەویش بە زۆری لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و کۆمەڵایەتیەوە دەبێت، لە بەر ئەوەی زۆربەی هۆکارەکان دەروونی و کۆمەڵایەتین و داودەرمانی پزیشکی و لە کارەبادانی سەری نەخۆش چارەسەری بنەڕەتی خەمۆکیٚ ناکەن و هەردەبێت چارەسەری دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ بکرێت، بە مەبەستی لابردن و نەهێشتنی هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکانی سەرهەڵدانی خەمۆکیٚ.

خەمۆکیی زستان :-

هەرکەسێك ماوەیەکی زۆر لە زستان و تاریکی و کاتی هەوردا بژی کەم یان زۆر هەست بە خەمۆکیٚ و بێزاری دەکات ، ئەمەش بە ئاسانی لەلای دانیشتوانی ئەو وڵاتانەی کە زستانیان درێژە یان کاتی زۆریان شەوە ، دەردەکەوێت . ئینجا کاتێك ئەو کەش و هەوایە بە ئەو شێوەیە بەردەوام دەبێت و گۆڕانکاری نەبێت ، ئەوا هەندێك کەس خەمۆکیٚ و خەم وخەفەتەکانیان ئەوەندە زیاد دەکات کە بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە کە ئەم حاڵەتانەش پێی دەڵێن شڵەژان و تێکچوونی عاتیفی وەرزی (الاضطراب العاطفی

الموسمی- SAD)، ئەم شڵەژان و تێکچوونی عاتیفیـە ، پەیوەنـدی بەسـەرماو نـزم بوونەوەی پلەی گەرماوە نیە ، بەڵکوو پەیوەندی راستەوخۆی بـە ئـەو بـڕە رووناکیـە کەمەوە هەیە کە لە رێگەی هەردوو چاوەوە دەگاتە مێشك ٠

واتـە کاتێك لە ئەو ناچانەی کە دوورن لە هێڵی ئیستیواوە ، ژمارەی کاتژمێرەکانی رۆژ کەم دەبێتـەوە ، ئـەوا مێـشك دەست دەکـات بـە زیـاتر بەرهـەم هێنـانی هۆرمـۆنی (میلاتۆنین) ، کە ئەم هۆرمۆنەش بریتیە لە ماددەیەکی کیمیاوی کـە یارمـەتی مـرۆڤ دەدات کە بە ئاسانی خەوی لێبکەوێت و هـەتا بـەیانی بـە ئاگـا نەیـەت و خەبـەری نەبێتەوە ، بە زۆریش رێژەی (میلاتۆنین) لە ئێـوارێ زیـاد دەکـات و لـە دەورو بـەری کاتژمێر(دووی شەو) بۆ (سێ ی شەو) لە ئەوپەڕی زیادبوونیایەتی ٠

سنەوبەرە گلاندیش (الغدة الصنوبرية) پەیوەندیەکی راستەوخۆی بە ئـەو شـڵەژان و تێکچوونی عاتیفی وەرزیەوە هەیە ،لەبەر ئەوەی کـە ئـەم گلانـدە وەك پێوانـەکارێك (مقياس) وایەو بەردەوام پێوانەی رێژەی ئەو بـڕە رووناکیـە دەکـات کـە لـە رێگـەی هەردوو چاوەوە دەگاتە مێشك ، ئینجا هەرکاتێك هەستی کرد کە رێـژەی رووناکی لـە رێژەی ئاسایی خۆی کەم بۆتەوە ، ئەوا فەرمان دەدات بـە زیـادکرنی بەرهـەم هێنـانی هۆرمۆنی (میلاتۆنین) ، هەر لەبەر ئەوەشە کە کاتێك وەرزی زسـتان نزیـك دەبێتـەوە ئەوا زۆربەی خەڵکی تووشی جۆرێك لەمت بوون و سـستی دەبـن و بـەزۆری خوودەدەنـە زۆرخواردن و خەوتن و زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەو بوون ٠

ئەوەی جێگای ئاماژە بۆ کردنە کەکەسانی بچووك زیاتر لە کەسانی گەورە وهەروەها ئافرەتانیش چوار ئەوەندەی پیاوان تووشی ئەو شڵەژانە دەبن ٠ دەتوانرێت چارەسـەری ئەو شڵەژانەش بە رووناکی دەستکرد بکرێت ،واتە ئـەو کەسـانە رووبـەڕووی روونـاکی دەستکرد دەکرێنەوەدو کلاوێك دەکرێتە سەریان و لە رێگـەی ئـەو کـلاوەوە رووناکیـەکی زۆری وەك رووناکی رۆژ لە رێگەی هەردوو چاوەکانیانەوە دەبینن و بە ئەمەش روونـاکی پێویست دەگاتە مێشك و بە ئەمەش رێژەی هۆرمۆنی (میلاتۆنین) زیـاد ناکـات و ئـەو

مرۆڤەش تووشی ئەو شڵەژانە نابێت یان رزگاری دەبێت و رێژەی خەمۆکیٚ و خەم و خەفەتەکانی کەمدەبێتەوە (براگدون و گامون ،۲۰۰۸ ،لا۱۱۷- ۱۱۹) ۰

لەلایەکی ترەوە هۆرمۆنی (میلاتۆنین) کە سنەوبەرە گلاند بەرهەمی دەهێنێ بە پێی تەمەن و پیربوونی جەستەی مرۆڤ ، رێژەکەی بەرەو کەمی دەڕوات ، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ژمارەی کاتژمێرەکانی خەوتنی کەسی بەساڵاچوو بەرەو کەمبوونەوە بچێت (براگدون و گامون(ب) ،۲۰۰۸ ،لا۹٤) ۰

خۆپارستن لە خەمۆکیٚ

هیچ کەس نیە ئەگەر بۆ ساتێکی کەمیش بووبێت تووشی خەمۆکیٚ نەبووبێت ، لەبەرئەوەی خەمۆکیٚ لەلای هەموو کەس هەیە ، بەلام تەنها جیاوازی ئەوەیە کە لەلای هەندێك کەس زۆر زۆرە و لەلای هەندێکی تر مام ناوەندی یان زۆر کەم ، واتە کەس نیە تووشی خەمۆکیٚ نەبێت ، لەبەر ئەوەی ژیان زۆر ئاڵۆزەو مرۆڤ ڕووبەڕووی کێشەی خێزانی یان کۆمەلایەتی یان ئابووری یان سیاسی یان پەروەردەیی یان دەروونی هەر دەبێتەوە ، لە ئەنجامی ئەوەشەوە تووشی دڵتەنگی و خەمۆکیٚ و خەم و خەفەت دەبێت.

لەبەر ئەوەی جیاوازی رۆشنبیری و دەروونی و کۆمەلایەتی و کەلتوری لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵگاکاندا هەیە ، بۆیە هەموو کەس وەك یەك وەلامدانەوەیان بۆ کێشەو گیروگرفتەکانی ژیان نیە ،بەڵکوو هەندێك کەس زۆر غەمبارو دڵتەنگ دەبن ، هەندێکی تر زۆر کەم . لەلایەکی تریشەوە هەندێك کەس بۆ ماوەیەکی کەم تووشی خەمۆکیٚ دەبن ، بەلام هەندێکی تر بۆ ماوەیەکی زۆر ، هەروەها هەندێك کەس دوای ماوەیەکی کەم لە ئەو خەمۆکیٚ و دڵتەنگیە رزگاریان دەبێت ، لە کاتێکدا هەندێك کەسی تر تا ماوەیەکی زۆر بە دەستیەوە دەناڵێنن .ئینجا ئەگەر بمانەوێت نەبین بە نێچیری بەردەمی خەمۆکیٚ و دوای ماوەیەکی کەم رزگارمان بێت و دووبارە ژیانی ئاسایی خۆمان دەست پێبکەینەوە ، ئەوا دەبێت رەچاوی ئەم رێنماییانەی لای خوارەوە بکەین :-

١- دەبێت مرۆڤ لە گومان و دوودڵی دوور بکەوێتـەوەو بـە چـاوی دۆسـتانەو مرۆڤانـە سەیری هەموو کەس بکات ، تا ئەو کاتـەی ڕەفتـارێکی هەڵـەو نادروست دەکـەن ، وە پێویستە بەردەوامیش مرۆڤ ئەوە بهێنێتەوە یادی خۆی کە هەموو کەس تووشی گرفت و کێشەو بگرەو بەردە دەبێت ، بەلام گرنگ ئەوەیە کە کۆڵنەدەین و بەرەنگاریان ببینـەوە ، ئیتر پێویست ناکات خۆمان غەمبارو دڵتەنگ بکەین و کەسانی تر تاوانبار بکـەین ، بەلام ئەوەی جێگەی داخە هەندێك کەس بە چاوی گومان و دوودڵی سەیری کەسانی تـر دەکەن و لە ئەنجامی ئەوەشەوە خۆیان تووشی خەم و خەفەت و دڵتەنگی دەکەن .

٢- نابێت بەردەوام مرۆڤ چاودێری ڕەفتاری کەسانی تر بکات و خۆی پێیانەوە خەریك بکات ،لەبەرئەوەی چاودێریکردنی کەسـانی تـرو خـۆ سـەرقاڵکردن پێیانـەوە مـرۆڤ تووشـی خـەمۆکیّ و دڵتـەنگی دەکـەن ، باشـترین شت ئەوەیـە مـرۆڤ لەسـەر کـارو چالاکیەکانی خۆی بەردەوام بێت و لـە هـەوڵی ئـەوەدا بێـت لـە بوارێکـدا داهێنـان و ئەفراندنی هەبێت .

٣- نابێت مرۆڤ زۆر بچێتە ناو قوڵایی باس و کێشەکان و خۆی بـە قـسەو قـسەلۆکەوە خەریك بکات و بەردەوام بلێت (بەخوا مەبەستی ئەوە بوو ، ئەوکەسە نیەتی پاك نیە ، کیّ ناڵیّ فیڵم لێناکات ، لەوانەیە بەخراپـە باسـی مـن بکـات) ، چـونکە لەوانەیـە ئەوانە هیچیان روونەدەن و تەنها لە چنینی خـەیاڵی خاوەنەکـەی بێـت ، لەلایـەکی تریشەوە نابێت مرۆڤ خۆی بە بیّ ئاقڵی کەسانی تر غەمبارو دڵتەنگ بکات و بەردەوام بیر لە قسەو قسەلۆکەکانیان بکاتەوە ، لەبەر ئەوەی بێسوودەو لە خەمۆکیّ و بێـزاری زیاتر هیچی تری لێسەوز نابێت .

٤- دەبێت هەر شتەو هەقی خۆی بدرێتیّ ، واتە نابێت شتی بچووك گەورە بکرێـت و لـە هەمان کاتیشدا نابێت شتی گەورە بچووك بکرێتەوە ، واتە نابێت مرۆڤ خۆی بە هەموو شتێکەوە خەریك بکات و لە ڕووداوێکی بچووك کێشەیەکی گـەورە دروسـت بکـات و بـۆ ماوەیەکی زۆر خۆی سەرقاڵ بکات ، لەبەرئەوەی ژیان پڕە لـە کێـشەو گرفـت و ئینجـا

هەرچ کێشەیەك ڕووبەڕوومان ببێتەوەو ئێمە بۆ ماوەیەکی زۆر خۆمانی پێوە سەرقاڵ بکەین ، ئەوا ناتوانین ژیانی ئاسایی خۆمان بژین بە پێچەوانەوە بەردەوام لە خەم و خەفەت و خەمۆکێدا دەژین ، بۆیە زۆر پێویستە شتەبچووکەکان گەورە نەکەین و لە ئەو ڕاستیەش تێبگەین کە زۆر کێشەهەیە دوای ماوەیەك کات بۆخۆی چارەسەری دەکات .

٥- مرۆڤ تا دەتوانێت سەیری پێشەوە بکات و لە هەوڵی کردنی کاری خێروباشدا بێت و زۆر سەیری دواوەو ڕابردوو نەکات ، چونکە ڕابردوو پڕە لە تاریکی و ناخۆشی ، چەند باسی بکەین ناگەینە دەرئەنجام و بە پێچەوانەوە خەم و خەفەتەکانمان زیاتر دەبێت لەبەر ئەوە باشترین شت ئەوەیە کە کارێکی باش بکەین و ئەوەندەی دەتوانین چاکە بکەین و بەخراپەی کەسانی تر نەکەین . واتە لەجیاتی ئەوەی لەعنەت لە تاریکی بکەین ئەوا مۆمێك دابگیرسێنین .

٦- نابێت مرۆڤ خۆی بکات بە مامەخەمەو خەفەت لە هەموو شتێك بخوات ، بەڵکوو دەبێت گوێ بەزۆر شت نەدەین و پشتگوێیان بخەین و خەفەتیان بۆ نەخۆین ، لەلایەکی تریشەوە دەبێت جارجارێك بچینە دەرەوەی ماڵ و گەشت و گوزار بکەین و کەش و هەواو (جەو) بگۆڕین و خەم و خەفەتەکانمان بە با بدەین و لە کاتی پێویستیشدا مۆڵەت وەربگرین و لە گۆڕەپانی کارکردن دووربکەوینەوە .

٧- زۆر پێویستە ئەو ئامانج و حەزوو ئارەزوو ئاواتانەی کە هەمانە بە پێی لێهاتوویی و تواناکانی خۆمان بێت و ئامانجی زۆر گەورە دانەنێین کە نەتوانین بیهێنینە دی و لەسەروو توانای ئێمەوە بێت ، واتە نابێت مرۆڤ بەرز بفڕێت چونکە ئەوەی بەرز بفڕێت ئەوا نزم دەنیشێتەوە و دواجار تووشی شکست و خەم و خەفەت و خەمۆکی دەبێت .

٨- دەبێت مرۆڤ سەیری هەموو لایەکی خۆی بکات و نابێت بە تەنها هەر سەیری سەروو خۆی بکات و بڵێت بۆ ئەو خەڵکە ئەوەی هەیەو من نیمە ، چونکە بە ئەو کارەی خۆی تووشی خەم و خەفەت دەکات و بەردەوام بە چاوی کەم سەیری خۆی دەکات و تەنها بیر

لە ئەو شتانە دەکاتەوە کە ئەو نیەتی و کەسانی سەروو خۆی هەیانە، بەڵام ئەگەر سەیری خوارخۆشی کرد ئەوا دەگاتە ئەو راستیەی کە ئەو لەزۆر کەس باشترەو ئەو زۆر شتی هەیە کە کەسانی خوارخۆی نیانە ، بە ئەو کارەشی دڵخۆش و کامەران دەبێت و ئەوەی بۆ دەردەکەوێت کە ئەو خاوەنی زۆر شتەو کەسانی تر لێی بێبەشن .

٩- مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیەو ناتوانێت بە تەنها بژی ، ئینجا بۆ ئەوەی تووشی خەمۆکیٚ و دڵتەنگی نەبین ئەوا زۆر پێویستەتێکەڵاوی کەسانی تر ببین و سەردانی ماڵی خزم و دۆست و برادەرانمان بکەین ، بە ئەو کارەشمان لە تەنهایی و گۆشەگیری رزگارمان دەبێت و دەگەینە ئەو بڕوایەی کە هەر ئێمە کێشەمان نیە بەڵکوو هەموو کەس کێشەی هەیەو زۆرجار کێشەکانی ئێمە لە کێشەی کەسانی تر زۆر ئاسانترە . بەڵام ئەگەر خۆمان دوورە پەرێز بگرین و تێکەڵاوی کەسانی تر نەبین ، ئەوا تووشی خەمۆکیٚ و گۆشەگیری دەبین و بەردەوام بیرو بۆچوونی ناخۆش دێنە ناو مێشکمان و تووشی دڵتەنگیمان دەکەن ،لەبەر ئەوە زۆر گرنگە تێکەڵاوی کەسانی تر ببین .

١٠- بە گاڵتە باب و باپیرانمان ئەیان وتووە (شەڕ لە بەتاڵی باشترە) واتە شەڕ بە هەموو کارەسات و ناخۆشیەکانیەوە لە بێکاری و دەست بەتاڵی باشترە ، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە هەموو کەسێك ئیش و کاری تایبەت بەخۆی هەبێت و بە بێکاری دەست لە ئەژنۆ هەر دانەنیشیٚ ، لەبەر ئەوەی بێکاری کێشەو گرفتی زۆر بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات و تووشی خەمۆکیٚ و دڵتەنگی و هەستکردن بەکەمی دەکات .

١١- دەبێت هەموو کەس ئەو راستیە بزانێت کە دیاردەو رووداوەکانی ژیان رێژەین (نسبی) تەنها بریتی نین لە باش و خراپ یان ردش و سپی ،بەڵکوو لە نێوان رەش و سپیدا چەندەها رەنگی تر هەن ، واتە نابێت ئێمە خەڵکی بکەین بە دوو گروپەوە ، گروپێکیان باش (سپی) و ئەوی تر خراپ (رەش) چونکە ئەوە هەڵەیەو لەگەڵ سروشتی مرۆڤ ناگونجێت ، واتە لە واقیعدا شتی وانیە یەکێك بەردەوام باش بێت و ودك فریشتە رەفتاربکات و هیچ هەڵەی نەبێت بەڵام یەکێکی تر بەردەوام خراپ و وەك

تووشبوونیشیان جیاواز بێت . لە لایەکی تریشەوە زۆر هەڵەیە کە تەنها یەك جۆر چارەسەر بەکاربهێنرێت ، بەڵکوو دەبێت هەموو جۆرە چارەسەرەکانی وەك (داوودەرمان و دەنکۆڵە- حەپ – و دەروونی و کۆمەڵایەتی و خێزانی و راهێنانی پیشەیی) بەکاربهێندرێت .

٣- نابێت ئامانجی چارەسەرکردن تەنها ئەوە بێت کە نیشانەکانی نەخۆشیەکە نەهێڵدرێت ، بەڵکوو دەبێت دووبارە نەخۆش بۆ ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی و پیشەیی ئامادەبکرێتەوەو بگەیەندرێتە ئاستێك کە بتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی بژی و هەست بەکەمی و بێدەسەلاتی و کەم نرخی خۆی نەکات .

٤- دەبێت بە تەواوی پشکنینی پێویست بۆ نەخۆش بکرێت و دڵنیا بن کە تووشی شیزوفرینیا بووە ئینجا بیر لە چارەسەر بکرێتەوە ، لەبەر ئەوەی نیشانەکانی شیزوفرینیا وەك نیشانەکانی هەندێك نەخۆشی تر وایە ، ئەگینا بە هەڵە دەست نیشان دەکرێت ، ئەو کاتەش چارەسەر هیچ سوودێکی نابێت ، لەبەر ئەوەی ئەو نەخۆشی شیزوفرینیای نیەو ئەو چارەسەرەش بۆ ئەو نەخۆشیەی ئەو گونجاو نیە .

٥- پێویستە کاتی گونجاو بۆ دووبارە گەڕاندنەوەی کەسی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگاو سەرکارو پیشەکەی دیاری بکرێت ، واتە نابێت دوای چارەسەر بە ماوەیەکی زۆر کەم بۆ سەرکارەکەی بگەڕێندرێتەوە لەبەر ئەوەی هێشتا بە تەواوی چاك نەبۆتەوەو ئەگەری ئەوە هەیە کە بە بچووکترین شت هەرەس بهێنێ و زوو ماندوو ببێت و بەرگەی فشارو هیلاکی کارەکەی نەگرێت ، لەلایەکی تریشەوە نابێت دوای ماوەیەکی زۆر لە چارەسەر ئینجا بۆ سەرکارو پیشەکەی بگەڕێندرێتەوە چونکە ئەو ماوە زۆرەی وای لێدەکات کە بڕوای بە خۆی نەمێنێ و بە چاوی گومان سەیری خۆی بکات و متمانەی بەتواناکانی نەمێنێ .لەبەر ئەوە دەبێت کاتەکە نەزۆر بێت و نەکەم .

لەسەر وەرگرتن و

٦- ئەوەی زۆر گرنگە دەبێت نەخۆشی تووش بوو بە شیزۆفرینیا لەسەر وەرگرتن و بەکارهێنانی دەنکۆڵەو-حەپ- و دەرمانەکانی بەردەوام بێت و بە پێی ڕێنمایی و ئامۆژگاریەکانی پزیشکی تایبەت بکات و لە خۆیەوە وازیان لێنەهێنێ ، لەبەر ئەوە ڕازی کردنی نەخۆش و هاندانی بۆ بەردەوام بوون لەسەر بەکارهێنانی دەنکۆڵەو-حەپ- و دەرمانەکانی زۆر گرنگە.

٧- چارەسەرکردن و چاك بوونەوەی نەخۆش بە بێ هاوکاری و یارمەتی خێزان نابێت ، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە کە دایك و باوك و خووشك و برا ڕۆڵی گرنگیان هەبێت و بە پێی ڕێنمایەکانی پزیشکی تایبەت مامەڵە لەگەڵ کەسی نەخۆش بکەن و بە چاوی سووك سەیری نەکەن و تیرو توانجی تێنەگرن ، بە پێچەوانەوە زۆر گرنگە زانیاری پێویستیان دەربارەی ئەم نەخۆشیەو نیشانەکان و هۆکارو ڕێگاکانی چارەسەرکردنی هەبێت ، بۆ ئەوەی ئەمانیش لە پاڵ پزیشك و چارەسەرکاری دەروونی ڕۆڵی پۆزەتیڤیان هەبێت و فاکتەرێك بن بۆ زوو چاك بوونەوەی ڕۆڵەو خوشك و براکانیان . ڕۆڵی خێزان لە ئەم خاڵانەی لای خوارەوەدا گرنگ و پێویستە :-

أ- زانیاری پێویست کۆبکەنەوە دەربارەی ئەم نەخۆشیەو چۆنێتی خۆپاراستن و یارمەتیدانی نەخۆش و چۆنێتی مامەڵەکردن لەتەکیا لەکاتی تووڕەبوون و وەرنەگرتنی چارەسەرو حەپ و دەرمان یان لە ئەو کاتانەی ڕەفتارو هەڵس و کەوتی نابەجێ دەکات .

ب- ڕەخساندنی کەش و هەوای گونجاوو دروست لە ناو خێزان و دوورکەوتنەوە لەشەڕ و ئاژاوەو ناخۆشی ، سەرەڕای ئەوەش دەبێت ڕێزی نەخۆشەکەیان بگرن و ئەگەر ڕەفتار و هەڵس و کەوتێکی نادروستی کرد ، لێی قبوڵ بکەن ، لەبەر ئەوەی نەخۆشەو زۆرجار بە بێ ویستی خۆی ڕەفتارو هەڵس و کەوتی نائاسایی دەکات .

لەلایەکی تریشەوە زۆر پێویستە بە پێی خشتەیەک، ئەندامانی خێزان کارو چالاکیەکان و چۆنێتی یارمەتیدانی نەخۆشەکەیان ،دابەش بکەن ، بۆنموونە یەکێکیان تەنها بەرپرس بێت لە پێدانی حەپ و دەرمان و وەرگرتنی چارەسەرەکانی ، یەکێکی تریان پێویستە لە خواردن یان پاک و خاوێنی یان چوونە دەرەوە لەگەلی بەرپرس بێت، چونکە نابێت تەنها دایک یان باوک هەر خەریکی ئەو کەسە نەخۆشە بێت و فشارێکی زۆری لەسەر بێت و دواجار لە پەل و پۆ بکەوێت و نەتوانێت وەک پێویست خزمەتی بکات .

٨- خواردنی باشی پڕ لە ڤیتامین و پرۆتین و رەگەزەکانی تری خۆراک زۆر گرنگە ، واتە دەبێت لە پاڵ چارەسەرەکانی تر گرنگی تەواو بە جۆری خواردنی نەخۆش بدرێت ، بۆ ئەوەی تووشی بەدخۆراکی نەبێت و زووتر چاک ببێتەوە .

فۆبیا (تۆقین)

فۆبیا ووشەیەکی یۆنانییەو زاراوەیەکی دەرونییە، بریتیە لە حاڵەتێکی ترسی لە ڕادەبەدەر کە سەرچاوەو هۆکارەکانی ئەوەندە ترسناك نین و پێویست بەو هەموو ترس و تۆقینە ناکات، چونکە فۆبیا (تۆقین ،رهاب) نەخۆشییەکی دەروونییە ، لەبەر ئەوە هەڵس و کەوت و بیرکردنەوەی ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن ئاسایی نییەو زۆر گەورەی دەکەن و بەزەقی لە بیرو بۆ چوون و ڕەوشتیاندا ڕەنگ دەداتەوە، فۆبیا ترۆپك و پۆپەی ترسەو جەستەو بیرو هۆشی مرۆڤ تووشی ئیفلیجی دەکات، بەڵام ترسێکی بێ ماناوبێ بنەمای واقیعی و مەنتیقیە، وەئەم خاڵانەی خوارەوە ترس لە فۆبیا جیا دەکاتەوە:-

١- ترس هەڵچوونێکی سروشتییەو لای هەموو مرۆڤێك هەیەو زۆر پێویستە بۆ مانەوەو پارێزگاریکردنی تاك لە گشت دیاردەو بوونەوەرە ترسناکەکانی ژیان، بەڵام فۆبیا (تۆقین) دیاردەو نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتییەو مرۆڤ لەو ژینگەی تیایدای دەژی تووشی دەبێت و زەرەرو زیانێکی گەورە بە کەسایەتی و خودی مرۆڤ دەگەیەنێ و لە ڕێچکەی گەشە کردنی سروشتی خۆی لای دەبات.

٢- هۆکارەکانی دروست بوونی ترس ئاسایی و سروشتییەو مرۆڤ ڕاستەوخۆ هەست بە هەڕەشەو مەترسیەکانیان دەکات و شایەنی ئەو مەترسییەیە، بۆ نموونە (ئاژەڵی دڕندە، ئاگر، دەنگی زۆر بەرز، نەخۆشی، هەژاری، هەڕەشەو شەڕو کوشتار..هتد) دەبنە هۆی دروست کردنی ترس لای زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ و کارێکی ئاساییە ئەگەر مرۆڤ بترسێت، بەڵام لە حاڵەتی فۆبیا مرۆڤ لە شتی وا دەترسێت کە پێویست بەو هەموو ترس و هەڵاتنە ناکات و بەلای زۆربەی خەڵکانی ترەوە ئاساییەو ئەوان لێی ناترسن بەڵام ئەو مرۆڤانەی تووشی فۆبیا دەبن زەندەق و زراویان دەچێت و لەو شتە ئاساییانە دەتۆقن وەهۆی سەرەکی تۆقینەکەشیان نازانن بە پێچەوانەی ترسەوە کە مرۆڤ هەست بە سەرچاوەی ترسەکە دەکات.

کاتێك مرۆڤ تووشی فۆبیا دەبێت، وەك هەموو کەسێکی ترساو تووشی کۆمەڵێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژی و جەستەیی دەبێت، لەوانە (زیاد بوونی لێدانی دڵ، زەرد هەڵگەڕان، ئارەق کردنەوە، ئازاری هەناو، خێرابوونی هەناسەدان، هەندێك جاریش شۆری و زوو زوو میزکردن ...هتد) وە دڵە ڕاوکێ و ترس لەو شوێن و کەس و شتانە زۆر زیاد دەکات، تاوا لەو کەسە تۆقیوە دەکات بە پەلەو یەکسەر ئەو شوێن و کەس و شتانە بەجێ بهێڵێ و ڕابکات و دوور بکەوێتەوە، یان هەندێك جار لە هۆش خۆی دەچێت یان سەری گێژ دەبێت و تووشی هێڵنج و ڕشانەوە دەبێت، بەڵام دوای دوورکەوتنەوەی و نەمانی سەرچاوەی تۆقینەکە، ئەو کەسە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆیی و دیاردە فسیۆلۆژی و جەستەییەکان نامێنن.

سەرچاوەو جۆرەکانی تۆقین زۆرن و لە ژمارە نایەن، لەوانە تۆقین لە (گۆڕەپانی بەرفراوان، شوێنی بەرز، تەسك، داخراو، تاریك و شەو، ئاو، خوێن، سواربوونی فڕۆکە، پەڕینەوە لە پرد، قەرەباڵغی، نەخۆشی، قوتابخانە، هەورە تریشقەو برووسکە ...هتد) کە ئەم شت و شوێنانە بەلای زۆربەی خەڵکانەوە زۆر ئاسایین و پێویست بەو هەموو ترس و تۆقینە ناکات، بەڵام ئەو نەخۆشانە تووشی تۆقین دەکات.

لە مێژەوە ئاماژە بۆ ئەم حاڵەتە کراوە بەڵام (فرۆید) یەکەم کەس بوو کە بەشێوەیەکی زانستییانە لێکۆڵینەوەی لەسەر ئەم نەخۆشییە کرد، ئەوەبوو لە ساڵی (١٩٠٩) یەکەم حاڵەتی تۆقینی بڵاو کردەوە کە ناسراوە بە حاڵەتی (هانسی بچکۆلە) پوختەکەی ئەوەیە } هانس منداڵێکی تەمەن (٥) پێنج ساڵان بوو. کاتێك ئەسپی دەبینی تووشی تۆقین دەبوو، خەریك بوو ڕوحی دەربچێ، کاتێك پرسیاری هۆی ئەو تۆقینەی لێ دەکرا لە وەڵامدا دەیگوت گازو قەپم لێ دەگرێت.

دوای شیتەڵ کردنەوەی دەروونی حاڵەتی (هانس)، فرۆید گەیشتە ئەو ڕاستییەی کە (هانس) ڕق و کینەیەکی زۆری لە باوکییەتی، زۆرجاریش بیری لە ئازاردان و لێدان و دست درێژی کردنە سەری کردۆتەوە، بەڵام لەبەر ئەوەی کەم توانــاو لاواز و بچکۆلە

بووەو بیرکردنەوەکەی نابەجێ بووە، بۆیە ناچار وازی لەو بیرکردنەوەیە هێناوەو ئەو ڕق و کینەو دڵە ڕاوکێیەی لە نەستی خۆیدا خەفەو کپ کردووەو لە ڕێگەی میکانیزمی دەروونییەوە (ئەسپی) وەك هێمایەك بۆ باوکی لە جیهانی دەردوە دیاری کردووە چونکە ترس ودڵە ڕاوکێ لە ئەسپ، کەمترە لە ترس و دڵەڕاوکێی باوکی و دەربازبوونیش لە ئەسپ ئاسانترە وەك لە باوك. واتە تۆقین لە ئەسپ سەرچاوەکەی لە ترس و ڕق و کینەی باوکەوە هەڵدەقوڵێت.

مرۆڤ لە ئەنجامی ڕووداو یان کارەساتێکی دڵتەزێنی سەردەمی منداڵی تووشی فۆبیا دەبێت یان لە ئەنجامی کۆبوونەوەی کۆمەڵێك ترسی سروشتی وەك (گومان، نەبوونی دڵنیایی و ئارامی، هەڕەشەکردن) مرۆڤ تووشی تۆقین لە شوێنی بەرز کەوتنە خوارەوە دەبێت. ئەو مرۆڤە بە خەیاڵ و نەستی خۆی ئەگەر لەو شوێنە بەرز دووركەوتەوە ئەوە لە گومان و نا ئارامی و دڵنیایی و هەڕەشە، ڕزگاری دەبێت.

هەروەها لەوانەیە تۆقین ڕێگاو ئامرازێك بێت بۆ خۆ پاراستن لە هەندێك حەز ئارەزووی نەگونجاوو کپ کراوی نەستی مرۆڤ، وەك ئەو ئافرەتەی کە ئالۆشی سێکس کپ کراوی هەیەو لە ڕێگەی تۆقین لە شوێن و جێگای چۆل ، یان قەڵەباڵغ یان تاریك خۆی لە مەترسی کەوتنە ناو چڵپاوی سێکسەوە دەپارێزێت. دەتوانرێت نەخۆش لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و ڕەوشتی و بەکارهێنانی داودەرمانی خاوکەرەوە (مهدئات) لە فۆبیا ڕزگار بکرێت ئەوەش پێویستی بە ئارامی و ماوەو پشوویەکی درێژ هەیە. (کمال ، ١٩٨٣، ص١٧٦) ٠

فۆبیای کۆمەڵایەتی

فۆبیا مانای ترسی نەخۆشی و نائاسایی دەگەیەنێ کە جیاوازە لە ترسەکانی تر کە سروشتین و لەلای هەموو کەسێك هەیە بەلام فۆبیای کۆمەلایەتی یەکێکە لە نەو نەخۆشیە دەروونیانەی کە هەندێك کەس بە دەستیەوە دەنالێنن. ئەم نەخۆشیە جۆرە ترسێکی نائاسایە لە کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی ، واتە کۆمەڵ و خەلك پێویست بە نەو هەموو ترس و ناڕەحەتیانە ناکات کە ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن لێیان دەترسن •

ترس وەك دیاردەیەکی دەروونی و یەکێك لە هەڵچوونەکانی مرۆڤ پێویستەو یارمەتی مانەوەی مرۆڤ دەدات ، واتە دەبێت هەموو کەس لە ئاگرو ئاژەڵی دڕندەو شەڕو کارەسات و دیاردە مەترسیدارەکانی تر بترسن ، چونکە ئەگەر نەترسن ئەوا ژیانیسان دەکەوێتە مەترسیەوە ، بەلام کاتێك ترس لە ڕێژەی ئاسایی خۆی دەردەچێت و بەردەوام دووبارە دەبێتەوەو کێشە بۆ خاوەنەکەی دروست دەکات و ناهێڵێت خۆسازاندنی دەروونی و کۆمەلایەتی پێویستی هەبێت ئەو کاتە دەبێت بە نەخۆشی و گرفتێکی دەروونی و پێویستی بە چارەسەرکردن دەبێت •

بەلام ئەو ترسەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەو جۆرە ترسەیە کە ئاسایی نیەو هەموو کەس نیەتی، بەڵکوو هەندێك کەس هەیانەو بە ترسی نەخۆشی (خوف مرضی) ناو دەبرێت ، ئێمە زۆربەمان دەچینە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی (خوێندنگاو فەرمانگەو مزگەوت و بازارو ماڵە خزم و کەس کارو هاوڕێ و پارك و شوێنە گشتیەکانی تر) بەلام هەندێك کەس ناوێرن بچنە ئەو جێگایانە یان کاتێك دەچن هەست بە ناڕەحەتی و بێزاری و گرژی دەکەن و ناواتە خوازن یەکسەر لە ئەو جێگایە نەمێنن یان زەوی قوتیان بدات و لەو کۆڕو کۆبوونەوانە ڕزگاریان بێت ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ئەو کەسانە تووشی نەخۆشی فۆبیای کۆمەلایەتی بوون •

زۆربەی دەروونزان و کۆمەڵناسەکان لە ئەو بڕوایەدان کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەلایەتیەو بەبێ کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی ناتوانێت ژیانی ئاسایی خۆی بژی ، لەبەر ئەوەی منداڵی مرۆڤ لاوازترین بوونەوەرە بە بەراورد بە بێچووی بوونەوەرەکانی تر ، واتە زۆربەی بێچووی ئاژەڵ و باڵندەکان دوای ماوەیەکی کەم لە دوای لە دایک بوونیان ئەوا دەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن و پێویستیان بە دایکیان نەمێنێت ، بەلام تەنها منداڵی مرۆڤە کە ماوەی چەند ساڵێک پێویستی بە دایک و باوک و کەسانی چواردەوری هەیەو بە بێ ئەوان ناتوانێت بژی ، چونکە خواردن و ئاوو خەوو دابینکردنی پێداویستیە سەرەکیەکانی تری پەیوەستە بە کەسانی ترو ئەگەر ئەوان بۆی دابین نەکەن ئەوا دەمرێت.

زۆربەی منداڵان تا تەمەنی شەش مانگی لەهیچ کەسێک ناترسن و هەرکەسێک بانگیان بکەن ، ئەوا دەچن بۆ لایان ، بەلام دوای تەمەنی شەش مانگی ئیتر وردە وردە منداڵ کەسانی نزیکی (دایك و باوك و خوشك و برا) لە کەسانی نامۆ (غریب) جیادەکاتەوەو دەزانێت ئەو کەسە نامۆیەو نایناسێت ، بۆیە ئەگەر چوون بۆ ماڵێک کە نەیانناسن ئەوا لە باوەشی دایکی دادەنیشێ و لەو کەسانەی کە نایان ناسێ نزیك نابێتەوە ، وە ئەگەر زۆریشی لێبکەن ئەوا دەست دەکات بە گریان و زیاتر خۆی بە دایك و باوك و کەسە نزیکەکانیەوە دەنووسێنێ و لێیان دوورناکەوێتەوە . بەلام ئەگەر کەسە نامۆکان روویان خۆش بێت و بە دەنگێکی هێمن و لەسەرخۆ بانگی منداڵەکە بکەن و لە هەمان کاتیشدا دایك و باوکی هانی بدەن ئیتر وردە وردە منداڵ هۆگری کەسانی تر دەبێت و پەیوەندی کۆمەلایەتی لەگەڵیان دادەنێت.

لەبەر ئەوە زۆرگرنگە ئەو کەسانەی کە مامەڵە لەگەڵ منداڵ دەکەن ، دەبێت رووی خۆش بێت و رێزی هەست و سۆزی منداڵ بگرن و نەیان ترسێنن و گاڵتە بە منداڵ نەکە و بۆ کات بەسەربردنی خۆیان بەکاری نەهێنن ، لەبەر ئەوەی منداڵ لە ئەو تەمەنە زۆر هەستیارەو بە ئاسانی لە رێگەی تۆنی دەنگ و گۆڕانکاریەکانی دەم و چاوو هەڵس کەوتی کەسی بەرانبەرەوە ، هەست بە تووڕەبوون و گرژی و توندوتیژیەکانیان دەکا

بەردەوام لێیان دوور دەکەوێتەوەو پەیوەندی کۆمەلایەتی لە گەلیان دانانێت و بۆ لای ئەو کەسانە دەچێت کە خۆشیان دەوێت و مامەلەو رەفتاریان نەرم و نیانە.

لە لایەکی تریشەوە کاتێك مرۆڤ لە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی روو بەرووی بێبەشبوون و لێدان و ئازارو سووکایەتی پێکردن دەبێتەوەو پێداویستیە کۆمەلایەتی و دەروونیەکانی بۆ دابین ناکرێت ، ئەوا وردە وردە لە کۆمەڵ و کۆڕو کۆبوونەوەکان دوور دەکەوێتەوەو لە ناو کۆمەڵ و خەلکیدا هەست بە ئارامی و دلنیایی ناکات ، ئا لێرەوە سەرەتای نەخۆشی و گرفتە دەروونیەکان دەست پێدەکات ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە ترس لە خەلك و کۆمەڵ و کۆڕو کۆبوونەوەکان دیاردەیەکی بۆماوەیی نیەو هەر لەکاتی لە دایك بوونەوە لەگەڵ مرۆڤدا بێت ، بەلکوو هۆی سەرەکی تووش بوون بە ئەو نەخۆشیە بۆ ژینگەو دەورو بەرو رووداوو کارەساتەکانی ژیان بە تایبەتیش رووداوەکانی سەردەمی مندالی دەگەڕێتەوە.

نیشانەکانی فۆبیای کۆمەلایەتی

فۆبیای کۆمەلایەتیش وەك زۆربەی زۆری هەلچوونەکانی تر لەرێگەی کۆمەلێك نیشانەوە دەناسرێتەوەو دەست نیشان دەکرێت ، لە گرنگترین نیشانەکانی تووش بوون بە فۆبیای کۆمەلایەتی ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- زوو زوو چوون بۆ ئاودەست . ٢- دەست و قاچ لەرزین. ٣- ئارەقکردنەوەی زیاد لە پێویست . ٤- دەم و لێو وشك بوون . ٥- هەندێك جار لە هۆش خۆچوون . ٦- زیادبوونی پالە پەستۆی خوێن و لێدانی دڵ . ٧- دەم و چاوو روومەرت زەرد هەلگەڕان . ٨- تەنیایی و گۆشەگیری . ٩- سەرگێژ بوون و نزیك بوونەوە لە حالەتی رشانەوە . ١٠- کێشە و گیروگرفتی قسەکردن لە ناو کۆمەڵ . ١١- ئارەزوو حەزکردن بە بە جێهێشتنی ئەو جێگایەی خەلکی لێیە.

ئەمانەی سەرەوە زۆربەی زۆری ئەو نیشانانەن کە لەلای ئەو کەسانە دەردەکەون کە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بوون ، بەلام مەرج نیە هەرهەموو ئەو نیشانانە لە یەک کاتدا لەلای هەموو ئەو کەسانە دەربکەون ، بەڵکوو زۆربەیان دەردەکەون وهەندێکیان دەرناکەون یان لەلای هەندێك دەردەکەون لەلای هەندێکی تر دەرناکەون.

هۆکارەکانی تووش بوون بە ئەم نەخۆشییە

هیچ کەسێك لە خۆیەوە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی نابێت ،بەڵکوو لە ئەنجامی یەکێك یان زیاتر لە یەکێك لە ئەم هۆکارانەی خوارەوە تووشی ئەو نەخۆشیە دەبێت :-

١- پەروەردەی هەڵە :-

بەزۆری منداڵانی ئەو خێزانانە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی دەبن کە لێدان و سووکایەتیکردن لەگەڵیان بەکاردەهێنرێت ، یان نازدار بە خێو دەکرێن و هەموو پێداویستیەکانیان بۆ دابین دەکرێت و چاوپۆشی لە هەڵەکانیان دەکرێت .

٢- کاتێك منداڵ هەر لە تەمەنی منداڵیەوە دەترسێندرێت و چیرۆك و حکایەتی ترسناك و تۆقێنەری بۆ باس دەکرێت یان هەڕەشەی لێدەکرێت و بە دکتۆرو پۆلیس و خوداو دێو درنج و شەو لەبان دەترسێندرێن یان بەزۆری سەیری فیلمی شەڕو کوشتارو ...زی دەکات ،ئەوا لە ئەنجامی ئەو هۆکارانەوە تۆوی ترس و دڵەڕاوکێ بە شێوەیەکی ...شتی و ترسی کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی تایبەتی لە دڵ و دەروونیدا دەچێندرێ و وای ...ێدەکات کە لەلایەنی دەروونیەوە ئامادەباشیەکی بۆ ترس هەبێت و دوور نیە ...چووکترین رووداوو ناخۆشی ببێتە هۆی دروستکردنی ترس و دڵەڕاوکێ .

٣- هەندێك جار ئەو کەسانە لە ئەنجامی رووداوو کارەساتێکی ناخۆشی منداڵیەوە تووشی ئەو فۆبیای کۆمەلأیەتیە دەبین :-

بۆ نموونە کاتێك منداڵ لە ناو کۆمەڵ و هاوڕێکانی یان لە ناو جێگایەکی قەرەباڵخ تووشی لێدان یان سووکایەتی پێکردن یان گاڵتە پێکردن دەبێت ، یان لە ناو خەڵکی دەست درێژی دەکرێتە سەر ،ئینجا لەبەر ئەوەی ئەو رووداوو کارەساتە ناخۆش و بە ئازارە ، ئەوا هەوڵدەدات لە رێگەی میکانیزمی دەروونی خەفەکردن و کپکردنەوە ئەو رووداوە بە ئازارە لە بواری هەستی دووربخاتەوەو رەوانەی سەرداب و ژێرزەمینی نەستی (لاشعور) بکات و بە ئەوەش لەبیر خۆی بباتەوە ٠

چونکە مانەوەی ئەو رووداوە ناخۆشە لە بواری هەستی ، بەردەوام ئەو کەسە تووشی ئازارو نارەحەتی دەکات ، ئینجا کاتێك ئەو رووداوو کارەساتە ناخۆشە لە بواری نەستی کۆت و بەند دەکرێت، ئەوە مانای ئەوە نیە کە ئیتر بۆ هەتا هەتایە لە بیر دەچێتەوە ، نەخێر بە هیچ شێوەیەك لەبیر ناچێتەوە بەردەوام بە دوای دەرفەت و بواری گونجاودا دەگەڕێ و هەرکاتێك بواری دەست کەوت ئەوا دزە دەکات و دەگەڕێتەوە بواری هەستی و ئەو کەسە و تووشی هەمان ئازارو نارەحەتی یەکە مجاری دەکات کە لە ناو کۆمەڵ و لەسەر دەستی خەڵکی تووشی بووە ٠

لەلایەکی تریشەوە ئەو رووداوانەی سەردەمی منداڵی کۆن دەبن و لەبیر دەچنەوە ، بەلأم کاتێك ئەو کەسە دەچێتە ناو کۆمەڵ و کۆڕوکۆبوونەوە ، ئەوا ئەو خەڵك و قەرەباڵغیە دەبن بە کۆدوو هێمایەك و ئەو کارەسات و نەهامەتیەی سەردەمی منداڵی بەبیر دەهێننەوەو تووشی هەمان ئازارو نارەحەتی یەکە مجاری دەکەن ، لەبەر ئەوە ئەو جۆرە کەسانە بە هەموو شێوەیەك هەوڵدەدەن کە لەناو خەڵکی و کۆڕو کۆبوونەوەو قەرەباڵغی دوور بکەونەوە بۆ ئەوەی ئەو کارەسات و رووداوە ناخۆشانەیان بیر نەکەوێتەوەو دووبارە تووشی هەمان ئازارو نارەحەتی یەکە مجار نەبنەوە٠

٤- تێکەڵاونەبوونی کۆمەلایەتی :-

ئەوەی جێگەی داخە هەندێك خێزان بە بیانووی ئەوەی منداڵەکانیان لە کۆلان و شوێنە گشتیەکان رووبەڕووی لێدان دەبنەوە یان لە منداڵانی ترەوە فێری جنێوو قسەی ناشیرن دەبن ، ئەوا رێگا لە منداڵەکانیان دەگرن و ناهێڵن وەك پێویست تێکەڵاوی منداڵانی تر بن ، بەلام کاتێك ئەو منداڵانە گەورە دەبن و تەمەنیان دەبێت بە شەش ساڵ ، ئەوا بە ناچاری رەوانەی خوێندنگایان دەکەن و بۆ یەکەمجار بە ئەو شێوە بەرفراوانیە تێکەڵاو بە ئەو هەموو منداڵانە دەبن ، کە ئەمەش بۆ ئەو جۆرە منداڵانە وەك زەبرو هێدمەیەك (صدمة) وایەو تووشی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زیاد لە پێویستیان دەکەن •

ئینجا لەبەر ئەوەی پێشتر رانەهێنراون و بۆ ئەو جۆرە ژینگەیە ئامادە نەکراون و نەهێڵدراوە کە تێکەڵ بە منداڵانی تر بن ، بۆیە ناتوانن بە ئاسانی خۆیان لە ناو ئەو ژینگە نوێیەدا بسازێنن و رووبەڕووی ترس و دڵەڕاوکێ دەبنەوە ، لەبەر ئەوە هەندێکیان تەنیایی و دووره پەرێزی هەڵدەبژێرن و حەز بە ناو کۆڕو قەرەباڵغی خەڵکی ناکەن و لە دەستیان رادەکەن •

٥-رێز نەگرتنی منداڵ و گوێ لێنەگرتنی :-

کاتێك منداڵ لە ناو خێزان و قوتابخانەو کۆلان و هاوڕێ و شوێنە گشتیەکان گوێی لێناگیرێ و پشتگوێ دەخرێ و هیچ بەهاو نرخێکی بۆ دانانرێ ، ئەوا لە ناو خەڵکی هەست بە خۆشی و دڵنیایی ناکات و متمانەی بە خەڵکی نامێنێ و لە ناخ و دەروونیدا هەست و بیرو باوەڕێك دروست دەبێت کە نزیك بوونەوەو چوونە ناو خەڵك دەبێتە هۆی تووش بوون بە ئازارو ناخۆشی ، لەبەر ئەوەی لە سەردەستی نزیکترین کەس کەدایك و باوکە هەستی بە ئازارو نارەحەتی کردووە، ئیتر چۆن لە ناو کەسانی

تر کە نامۆن و نایان ناسێت هەست بە نارامی و کامەرانی دەکات . ئەمەش وای لێدەکات کە لە خەڵکی دوور بکەوێتەوەو ترسێك لە ناو دڵ و دەروونی دەربارەیان دروست ببێت .

کاریگەریە خراپەکانی تووش بوون بە فۆبیای کۆمەڵایەتی

کاتێك کەسێك تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی دەبێت ، ئەوا مانای ئەوەیە کەلە کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی دوور دەکەوێتەوە ، ئەم دوور کەوتنەوەیەش کۆمەڵێك کێشەی بۆ دروست دەکات ، لە گرنگترین ئەو کێشەو دەرئەنجامە خراپانەی کە فۆبیای کۆمەڵایەتی دروستی دەکەن ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- دوورکەوتنەوە لە کۆڕو کۆبوونەوەو چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان .

٢- زۆرجار لە ئەنجامی ئەو ترس و فۆبیایەی کە هەیەتی مافی دەخورێت و ناتوانێت وەك کەسانی تر داوای بکات ، لەبەر ئەوەی ئەوەی کە مافەکانی پێشێل کردووە مرۆڤە ئیتر ئەو مرۆڤە دایك و باوك بێت یان هاوڕێ و مامۆستا و کەسانی تر بێت . کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست کردنی زۆر کێشە بۆی سەرەڕای بێبەشبوونی لە زۆر لە مافەکانی .

٣- دوورنیە لە ئەنجامی ئەو فۆبیای کۆمەڵایەتیەوە زیانی زۆر بە خوێندنی بگات و لەزۆر چالاکی بەکۆمەڵی ناو قوتابخانەو تاقیکردنەوەی زارەکی بێبەش ببێت و وەك پێویست خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادە نەکات .

٤- یەکەم کێشەی ئەو منداڵانە لە کاتی چوونە خوێندنگایان لە پۆلی یەکەمی سەرەتایی دەردەکەوێت و بەردەوام بەزۆر دەبرێن بۆ خوێندنگاو بە گریان و هاوار دێنەوەو لەناو قوتابخانە تێکەڵی منداڵانی تر نابن و زۆر بەزەحمەت لەگەڵ مامۆستاو خوێندکارەکان خۆیان دەسازێنن و بەردەوام تەنیایی و گۆشەگیری هەڵدەبژێرن ، کە بەردەوام بوونی ئەو حاڵەتەش کێشەی زۆریان لە ناو خوێندنگا بۆ دروست دەکەن .

٥- ژمارەیەك لە ئەو کەسانەی کە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بوون لە ناو کۆمەڵ و ژیانی واقیعی دوور دەکەونەوەو هەوڵدەدەن دوور لەکۆمەڵ و ژیانی واقیعی جیهانێکی خەیاڵی نموونەیی خۆش بۆ خۆیان دروست بکەن و هەر خۆشیان پاڵەوان و سەرکردەی ئەو جیهانە خەیاڵیەن ، بەردەوام بوونی ئەو حاڵەتەش وایان لێدەکات کە لە واقیع رابکەن و بەردەوام لە خەوو خەیاڵدا بژین و کێشەو گیرگرفتە واقیعیەکانیان بە چارەسەرنەکراوی بمێننەوەو هەندێك جاریش بەهۆی خووگرتن بە مەوادی هۆشبەرو خواردنەوەو دوور لە کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی ژیانی رۆژانەی خۆیان بەسەر دەبەن ، کەسەرجەم ئەو رەفتارو هەڵس و کەوتانە هەڵەو نادروستن و کێشەو گیروگرفتی زیاتریان بۆ دروست دەکەن٠

٦- زۆر کەس بە هۆی ئەو نەخۆشیەوە لە بەرپرسیاریەتی و وەرگرتنی پلەو پایەی کۆمەڵایەتی رادەکەن ، لەبەر ئەوەی ئەو بەرپرسیاریەتی و پلەو پایەی کۆمەڵایەتیە دەبنە هۆی ئەوەی کە تێکەڵاو بە خەڵك ببن ، ئەوانیش لە ترسی تێکەڵاوبوونی خەڵکی ئەو بەرپرسیاریەتی و وەرگرتنی پلەو پایەی کۆمەڵایەتیانە رەتدەکەنەوە ٠ هەندێك جاریش هەر بۆ ئەوەی لە خەڵکی و هەندێك کارو چالاکی کۆمەڵایەتی دووربکەونەوە ئەوا خۆیان نەخۆش دەخەن و پەنا بۆ جۆرەها فرت و فێڵ دەبەن ٠

٧- بەردەوام لەو کاتانەی کە رووبەڕووی خەڵکی دەبنەوە تووشی ترس و خەم و خەفەت و نارەحەتی دەبنەوە ، بۆنموونە لە کاتی نانخواردن لە چێشتخانەو شوێنە گشتیەکان یان لەکاتی قسەکرن و دانیشتن لەگەڵ خەڵکی و وانە وتنەوە ، یان کاتێك خەڵکی سەیری دەکەن ، واتە بەردەوام لە چاوی خەڵکی دەترسێت و ناتوانێت لە کاتی قسەکردن چاو ببڕێتە چاوی کەسی بەرانبەر ، لەبەرئەوەی لە سوکایەتی و گاڵتە پێکردن دەترسێت ٠

خۆپاراستن

دایك و باوكی بەڕێز ئەگەر دەتانەوێت منداڵەكەتان تووشی فۆبیای كۆمەلایەتی نەبن و لە داهاتوو كەسێتێكی سەركەوتویان هەبێت ، ئەوا دەبێت لە هەموو ئەو هۆكارانەی كە دەبنە هۆی تووش بوون بە فۆبیای كۆمەلایەتی دوور بكەونەوەو رەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بكەن :-

١- هەتا دەتوانن لە توونددووتیژی و سزاو ئازاردانی منداڵەكانتان دوور بكەونە و ئازار بە خێویان مەكەن و كاتێك هەڵە دەكەن لە كاتی خۆیدا هەڵەكانیان بۆ راست بكەنەوە و ئەگەر هەر لەسەریشیان بەردەوام بوون ، ئەوا سەرزەنشت و گلەیان لێبكەن و لە پاداشت و ئەو شتانەی كە حەزیان لێدەكەن ، بێبەشیان بكەن و لە كاتی گلەیی و ناڕەزاییەكانتان دەست نیشانی هەڵس و كەت و رەفتارە نادروستە بكەن و رێگاچارەی گونجاویشیان بۆ دیاری بكەن و بە هیچ شێوەیەك هێرش مەكەنە سەر كەسێتی و ناسنامەو بوونی منداڵ و هەرزەكارو خوێندكارەكانتان ، بە پێچەوانەوە هێرش بكەنە سەر رەفتارە هەڵەو نادروستەكە•

٢- نەكەن منداڵ بە حكایەت و چیرۆكی ترسناك و تۆقێنەر بترسێنن و هەڵبدەن لە بینینی فیلمی شەڕخوازی و خوێن رشتن دووریان بخەنەوە •

٣- ئەگەر خوانەخواستە منداڵەكەتان رووبەڕووی ناخۆشی و كارەسات بووەوەو لەسەر دەستی كەسانی تر تووشی ئازارو سزاو سووكایەتی پێكردن بوو ، ئەوا دەبێت بە زووترین كات دڵخۆشی بدەنەوەو لە ئەو ئازارو دڵشكاندنە رزگاری بكەن و نەهێڵن بە دەست ئەو سووكایەتی پێكردن و ئازارە دەروونیانەوە بتلێتەوەو بەبێ چارەسەر و خاڵیكردنەوە بمێننەوەو دوانەر لە رێگەی میكانیزمی دەروونی (چەپاندن) و خەفەكردنەوە رەوانەی سەردابی ئەستی بكات ، چونكە تا ماوەیەكی زۆر ئازاری دەدات و

ئەگەر دواتریش چارەسەر نەکرێت ، ئەوا بەردەوام بێزاری دەکات و هەرکاتێک بوارو

دەرفەتی گونجاوی دەست کەوت ئەوا بۆ بواری هەستی دەگەڕێتەوەو وەک یەکە مجار ئازاری دەدات .

٤- دەبێت منداڵ لە دوای تەمەنی دووساڵییەوە تێکەڵ بە منداڵانی تر ببێت و لەگەڵیان یاری بکات ،بۆ ئەوەی بتوانێت لە داهاتوو ، کاتێک کە دەچێتە خوێندنگا خۆی لە گەڵیان بسازێنێ و تووشی ترس و گۆشەگیری نەبێت و لە هەمان کاتیشدا شارەزای فرت و فێڵ و ڕەفتارەکانیان بێت و لە کاتی پێویستدا پارێزگاری لە خۆی بکات و نەکەوێتە داوی کەسانی تەڵەکەبازو فرت و فێڵچی .

٥- زۆر پێویستە گوێ لە منداڵ بگیرێ و ڕێز بۆ ڕاو بۆچوونەکانی دابنرێ و بە چاوی نزم سەیر نەکرێ و خاڵە لاوازەکانی گەورە نەکرێت ، بە پێچەوانەوە دەبێت گرنگی بە خاڵە بەهێزەکانی ژیانی بدرێت و لەسەر کارو چالاکیە باشەکانی هانبدرێت و پاداشت بکرێت بۆ ئەوەی بڕوای بە خۆی هەبێت و بە چاوی نزم سەیری خۆی نەکات.

٦- زۆر گرنگە هەندێک جار هەر لە تەمەنی منداڵییەوە دایک و باوک لە کاتی چوونە دەرەوەیان منداڵەکانیان لەگەڵ خۆیان بەرن ، بۆ ئەوەی شارەزای کۆمەڵ و داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتییەکانی ببێت و هەر لە منداڵییەوە تێکەڵی خەڵکی و کۆڕو کۆبوونەوەکان ببێت ، کە ئەم گەڕان و چوونە دەرەوەیە وا لە منداڵ دەکات کە تێکەڵاوی جۆرەها کەس ببێت و پەیوەندی لەگەڵ هەندێکیان دابنێت و دواتر ترسی لە کەس نەبێت و بە ئاسانی تێکەڵاوی کۆڕو کۆبوونەوەکان ببێت .

٧- نابێت ئێمەی گەورە بەردەوام منداڵەکانمان تەریق بکەینەوەو لە ناو خەڵکیدا بیان شکێنینەوە، یان تووشی ترس و گومانیان بکەین و بەردەوام پێیان بڵێین (کوڕم کچم عەیبە مەچۆرە ناو گەورەکان ، کاتێک گەورە قسە بکات نابێت بچووک دەنگی لێوە بێت ، هەتا گەورە دانەنیشێ نابێت منداڵ دابنیشێ ،لاچۆ لێرە یەلا بچۆرە دەرەوە

نەچیتە دەرەوە تووشی بەڵایەك دەبیت ، ناگات لە خۆت بێت تووشی دەردێکت نەکەن ، خەڵکی وەك گورگ وایە متمانەی پێناکرێ ،هەقی هیچت نەبێت دەست بـە کلاوەکـەی خۆتەوە بگرەو بانەیبات ، کەسێك نەناسی قسەی لەگەڵ نەکەیت ، ناگـات لـە خـۆت بێت نەت رفێنن ۰۰۰۰ هتد) کەسەرجەم ئەو هەڕەشەو بە ئاگا هێنانـەوەو ڕێنماییانـە منداڵ تووشی ترس و دڵەڕاوکێ دەکات و تۆوی گومان و دوودڵی لـە ناخیـدا بەرانبـەر خەڵکی دروست دەکات۰

چارەسەر

ئەگەر رەچاوی خاڵەکانی تایبەت بە خۆپاراستن بکرێت و دایك و باوك و مامۆسـتا لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووش بوون بە فۆبیای کۆمەلایەتی دووربکەونەوە . ئەوا منداڵ و قوتابیەکانمان لە بەلاو پەتای فۆبیای کۆمەلایەتی بـە دوور دەبـن ۰ بـەلام ئەگەر رەچاوی هیچ یەکێك لە ئەو هۆکارو فاکتەرانە نەکراو منداڵ و فێرخواز تووشـی فۆبیای کۆمەلایەتی بوون ،ئەوا دەبێت بە ناچـاری پـەنا بـۆ چارەسـەرکردن ببـەین و رەچاوی ئەم فاکتەرانەی لای خوارەوە بکەین :-

١- هەندێك کەس لە ئەنجامی ئەو ترس و فۆبیای کۆمەلایەتیەوە تووشی هەڵـچوون و حاڵەتی زۆر ناخۆش دەبن، ئا لەم کاتەدا هەنـدێك لـە ئـەو کەسـانە وەك هـەنگاوی یەکەم پێویستیـان بە چارەسەر بە دەرمان هەیە ، بۆ ئەوەی کەمێك لە ئەو هەڵـچوون و گرژیە رزگار بکرێن و وایان لێبکرێت کە بتوانرێت لە گەڵیان دابنیـشن و قـسەیان بـۆ بکرێت ۰

٢- یەکێك لە ئەو شێوازانەی کە زۆر گونجاوە بـۆ چارەسـەری فۆبیـای کۆمەلایـەتی ، شێوازو چارەسەری عەقلی – هەڵچوونیە ، کە چەند دانیشتنێك بۆ ئەو کەسانە تەرخان ددکرێت و لە میانەی ئەو دانیشتنانەوە هەوڵی گۆڕینی ئەو راو بۆچوون و بـیرو بـاوەڕە نامەنتیقیانە ددرێت کە ئەو کەسە نەخۆشانە هەیانە دەربـارەی کۆمـەڵ و داوو دەزگـا کۆمەلایەتیەکانی ، تا وایان لێدەکرێت کە وردە وردە بچنەوە ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان و

لە ئەو ترسەی کە هەشیانە رزگـار دەکـرێن ، هـەروەها دەبێـت ئـەو کەسـانە لەئـەو گشتاندنە هەڵانەی کە دەربارەی خەڵکی هەیانە رزگـار بکـرێن و تێبگەیەنـدرێن کـە هەموو کەس وەك یەك نین و لە ناو کۆمەڵ و داوو دەزگاکانی کەسانی بـاش و کەسـانی خراپ هەیە • واتە ئەگەر یەکێك بەرانبەریان خراپ بـووە ئـەوا مـەرج نیـە کەسـانی تریش وەك ئەو خراپ بن ، بە پێچەوانەوە لە وانەیە زۆر باش بن و ئەگەر مامەڵـەیان لەگەڵ بکرێت ئەوا وەك خوشك و براو دایك و باوکی هاوکاری دەکەن •

٣- یەکێکی تر لە شێوازو رێگاکانی چارەسەرکردنی فۆبیـای کۆمەڵایـەتی چارەسـەری رەفتاریە(العلاج الـسلوکی)واتـە ئـەو کەسـە نـەخۆش و خـاوەن گرفتانـە لەسـەر تێکەڵاوکردنی خەڵکی و چوونە ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان هان دەدرێن و هـەرکاتێـك بۆ ماوەیەکی کەمیش تێکەڵاوی خەڵك بوون ئەوا هان دەدرێن و پاداشت دەکرێن • سەرەتا ئەوەش بەردەوام هەوڵیان لەگەڵ دەدرێت و ئەگەر بۆ کەمترین ماوەش بێت دەبرێنە ناو خەڵکی و بارودۆخی کۆمەڵایەتی گونجاویان بۆ دەستەبەر دەکرێت و وایـان لێدەکرێت کە لەناو کۆڕو کۆبوونەوەکان هەست بە خۆشی و کامـەرانی و رێزگـرتن بکـەن . بەم شێوەیە لە رێگەی هاندان و پاداشتکردن و دووبارە چـوونە نـاو کۆمەڵـەوە ، لە نەخۆشی فۆبیای کۆمەڵایەتیە رزگار دەکرێن و ئەو بیروباوەڕە نادروسـتانەی کـە وای لێکـردوون نەچنە ناو کۆمەڵ و خەڵکیەوە دەسڕێنەوە •

٤- زۆرگرنگە کە قەناعەت لەلای ئەو کەسانە دروست بکرێت کـە کێشەو گیرگرفتی دەروونیان هەیەو دەبێت بە دوای چارەسەردا بگەڕێن و بەهیچ شێوەیەك هەست بە شەرم و عەیبە نەکەن و شتەکە ئاساییەو چۆن ئەندامەکانی لەش تووشی نەخۆشی دەبن بە هەمان شێوەش مێشك و کۆئەندامی دەمار تووشی نەخۆشی دەبێت ، بە پێچەوانەوە شەرم و عەیبە ئەوەیە کە کەسی خاوەن گرفت و نەخۆشی دەروونی بە دوای چارەسەردا نەگەڕێت و نکوڵی لە نەخۆشیەکەی بکات •

٥- دەبێت کەسی نەخۆش و خاوەن گرفتی دەروونی ئەو راستیە بزانێت ،کە ئەو حالەتەی هەیەتی نەخۆشیە و دەکرێت چارەسەر بکرێت و دوای ماوەیەك لێی رزگار بێت و ژیانی ئاسایی خۆی بژی و واتێنەگات ئەوە بەشێکە لە کەسێتی ئەوو چارەسەری نیە و هەتا هەتایە لەگەڵی دەمێنێتەوە٠

دەست نیشانکردنی ئەو کەسانەی کە تووشی فۆبیای کۆمەلایەتی بوون

دەتوانین لە رێگای زانینی نیشانەکانی نەخۆشی فۆبیای کۆمەلایەتیەوە دەست نیشانی ئەو کەسانە بکەین کە تووشی فۆبیای کۆمەلایەتی بوون یان مەترسی ئەودیان لێدەکرێت کە تووشی ببن ، ئەم پرسیاو بڕگانەی لای خوارەوە بەشێکن لە ئەو راپرس و کەرەستانەی کە لە رێگایانەوە کەسانی تووش بوو بە فۆبیای کۆمەلایەتی دەست نیشان دەکرێت ، تۆی بەرێزیش دەتوانیت بیان خوێنیتەوەو بزانە تا چەند ئەو خاسیەت و نیشانانە لەلات هەیە :-

١- لە ئەو کەسانە دەترسم کە وەك (مامۆستا ، لێپرسراو ، بەرێوەبەر ، باوك ٠٠٠ هتد) دەسەلاتیان بەدەستە٠

٢- کاتێك لە ناو خەڵکی دەبم زۆر بێزار دەبم و دەم و چاوم سوور هەڵدەگەرێت ٠

٣- ئامادەبوونم و چوونم بۆ ئاهەنگ و بۆنەکان تووشی ترسێکی زۆرم دەکات٠

٤- توانای ئەوەم نیە کە لەگەڵ کەسانی غەریب و نامۆ قسە بکەم ٠

٥- بەزۆری لە رەخنەو گلەیی و گازاندەی خەڵکی دەترسم ٠

٦- بۆیە ناتوانم لەبەردەم خەڵکی قسە بکەم ، چونکەتووشی شڵەژان و راڕایی و ترس دەبم ٠

٧- نارەفکردنەوەم لە کاتی چوونە ناو کۆرو کۆبوونەوەکان تووشی گرژی و بێزاریم دەکات.

ئاهەنگەکان •

٨- حەزناکەم بچم بۆ شایی و بۆنەو ئاهەنگەکان • کە خەڵکی لێبێت •

٩- لە ئەو کارو چالاکیانە دوور دەکەومەوە کە ڕەخنەم لێنەگیرێ •

١٠- ئامادەم هەموو شتێك بکەم بە ئەو مەرجەی

قسەو گفت و گۆکردن بکەم •

١١- ناتوانم لە ناو پۆلدا بەشداری ترپەی دڵم زۆر زیاد دەکات •

١٢- کاتێك بچمە ناو خەڵکی ، ئەوا لێدان و کەرووبەڕووی خەڵکیم دەکەنەوە •

١٣- لە ئەو پیشەو کارانە دوور دەکەومەوە

١٤- کاتێك مافم دەخورێت ، ئەوا ناتوانم بەرگری لـە خـۆم بکـەم و داوای ئـەو مافـ

خوراوانەم بکەمەوە•

١٥-لەکاتی چوونم بۆ ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان ، ئەوا هەست دەکەم کـە هـەموو گیـان

وەك شۆڕە بی دەلەرزێت •

١٦- ناتوانم قسە لەگەڵ ئەو کەسانە بکەم کە دەسەڵاتدارن•

١٧- کاتێك لە ناو خەڵکی و قەرەباڵغیدا دەبم ، ئەوا هەسـت دەکـەم کـە خەریکـ

دەخنکێم •

١٨- کاتێك دەمەوێت بچم بۆ ناو خەڵکی ، ئەوا هەست دەکەم کە هەردوو ئاچـەکانم

دەلەرزن و لە دووم نایەن •

١٩- حەز ناکەم چواردەورم قەرەباڵغ بێت و چاوپێکەوتن لەگەڵ خەڵکی بکەم •

٢٠- کاتێك شوێنێك قەرەباڵغ بێت (هۆڵی کۆڕو کۆبوونەوەکان و شایی و هەڵپـەرکێ

هۆڵی کتێبخانە یان پۆل) ئەوا حەز دەکـەم یەکـەم کـەس بـچمە ژوورەوەو دواهەمین

کەسیش بێمە دەرەوە •

٢١- لە ناو قەرەباڵغیدا پرسیارم لێبکرێت ، ئەوا یەکسەر لێوو قوڕگم وشك دەبێت

ناتوانم وەڵام بدەمەوە•

٢٢- زۆر بە زەحمەت دەتوانم لە ناو خەڵکیدا شت بخۆم .
٢٣- کاتێك میوا نمان بێت ، ئەوا توانای بە خێرهاتن و قسە لەگەڵ کردنیانم نیە .
٢٤- زۆر لە چوونە ناو مزگەوت و نوێژکردنی بە کۆمەڵ دەترسم .

٢٥- هەست دەکەم لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمدا سەرکەوتوو نیم .
٢٦- هاوڕێی زۆر کەمم هەیەو زۆر بە زەحمەت دەتوانم هاوڕێ بۆ خۆم پەیدا بکەم .

وەڵامەکان :-

زۆر راستە(　　) راستە (　　) تاڕادەیەك وایە (　　) راست نیە(　　)
بۆ هەر وەڵامێکی زۆر راستە (٣) نمرە . راستە(٢) نمرە . تاڕادەیەك وایە (١) نمرە .
راست نیە(صفر)

هەڵسەنگاندن :-

- (٥٢ بۆ ٧٨) نمرە مانای ئەوەیە ئەو کەسە تا رادەیەکی زۆر بە دەست فۆبیای کۆمەڵایەتیەوە دەناڵێنێ.

- (٢٦ بۆ ٥١) نمرە مانای ئەوەیە ئەو کەسە تووشی فۆبیای کۆمەڵایەتی بووە بەلام ام ناوەندیەو ئەگەر چارەسەری نەکات ئەوا ئەگەری زیادبوونی هەیە .
- (صفر بۆ ٢٥) نمرە مانای ئەوەیە ئەو کەسە بە رێژەیەکی کەم فۆبیای کۆمەڵایەتی هەیەو ترسی نیە.

تورەبوون و چۆنێتی زاڵبوون بەسەریدا

بەرفراوانەو زۆر دیاردەی گومانی تێدا نیە کە بابەتی هەڵچوونەکان (الانفعالات) بەرفراوانەو زۆر دیاردەی دەروونی لە خۆ دەگرێت ، یەکێك لە گرنگترین هەڵچوونەکانیش تووڕەبوونەو ئەگەر مامەڵەی دروستی لەگەڵ نەکەین و لەکاتی خۆیدا کۆنترۆڵی نەکەین ئەوا مرۆڤ بەرەو هەڵدێر دەبات و کارەساتی زۆری لێدەکەوێتەوە ، لەبەر ئەوەی تووڕەبوون وەك زریان و گەردەلوول وایەو لە ناکاو هەڵدەکات و ئەگەر ئامادەباشی پێویستی بۆ نەکرێت ئەوا هەموو شت لەگەڵ خۆی رادەماڵێ ٠

چەمکی تووڕەبوون :-

چەمکی (مفهوم)ی تووڕەبوونیش وەك زۆربەی چەمکەکانی تر خراوەتە بەر تیشکی لێکۆڵینەوەو زۆر لایەنی شاراوەی ئاشکراکراوە و هەر لە مێژەوە فەیلەسووف و زاناو داناکان راڤەی تایبەت بە خۆیان بۆکردووەو زۆرجار بە لایەنێکی نێگەتیڤی ژیانی مرۆڤیان لەقەڵەم داوەو هەندێك جاریش وەك پێویستی و رەمەکێکی سوود بەخش باسکراوە٠

بۆنموونە فەیلەسووفێکی وەك داروین (١٨٧٢) تووڕەبوون وەك حاڵەتێکی وروژان و هەڵچوونی باس دەکات ، کە لە ئەنجامی رووبەڕووبوونەوەی بوونەوەرلەگەڵ دەوروبەرەکەی سەرهەڵدەدات و ئەم رووبەڕووبوونەوەیە وا لە ئەو بوونەوەرە (مرۆڤ یان ئاژەڵ) دەکات کە وەڵامدانەوەی جەستەیی و فسیۆلۆژی خۆی هەبێت ، بۆ ئەوەی پارێزگاری لەخۆی بکات و لە ژیان بەردەوام بێت و لە ناو نەچێت ، واتە داروین تووڕەیی وەك کەرەستەو چەکێکی خۆپاراستن و گونجاندنی پۆزەتیڤ و باش باس دەکات ٠

تووڕەبوون یەکێکە لە ئەو چەمکە ئاڵۆزانەی کە پێناسەکردنی ئاسان نیە ، لەبەر ئەوەی پەیوەستە بە هەندێك چەمك و زاراوەی تری وەك (توندووتیژی و شەڕخوازی و زەبرو زەنگ) لەبەر ئەو ئاڵۆزی و هەمەلایەنیەی چەندەها پێناسەو لێکدانەوەی جیاوازی بۆ کراوە • هەندێك لە بەر رۆشنایی گۆڕنکاریە فسیۆلۆژیەکانی وەك (زۆربوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئەدرینالین ، ڕژاندنی شەکر بەڕێژەیەکی زۆر بۆ ناو خوێن ، پتربوونی لێدانی دڵ ، گرژبوونی ماسوولکەکان ، هەستکردن بە گەرماو سەرما یان مووچڕك پیاهاتن ، زۆربوونی فشاری خوێن ، زیاتر کردنەوەی بیبیلەی چاو) پێناسەی تووڕەبوون دەکەن و لە ئە نجامدا هێزو تواناو چالاکی و وزەی ئەو بوونەوەرە زۆر زۆر دەبێت و دەتوانێت پارێزگاری لەخۆی بکات •

واتە لێرەدا تووڕەیی میکانیزم و کەرەستەیەکی بایۆلۆژیە کە یارمەتی مانەوەی مرۆڤ دەدات و ناهێڵێت لەناو بچێت و ژیان بەبێ تووڕەیی هیچ مانایەکی نیە• کەواتە لەبەر ئەو هەموو گرنگیەی تووڕەبوون ، دەبێت مرۆڤ لە هەوڵی ئەوەدا بێت کە لە کاتی تووڕەبووندا کۆنترۆڵی خۆی بکات و بە شێوازی گونجاو گوزارشت لە ئەو تووڕەبوونەی بکات ، ئەو کاتە لە ژیان بەختەوەر دەبێت و دەبێت بە خاوەنی دروستی دەروونیش •

لەلایەکی ترەوە هەندێك لە دەروونزانەکان لە روانگەی مەعریفیەوە پێناسەی تووڕەبون دەکەن و لە ئەو بڕوایەدان کە تووڕەبوون هەست و شعورێکی زۆر بەهێزە لە بێزاری و نارەحەتی و وەڕس بوون کە لە ئە نجامی بیرکردنەوەو لێکدانەوەی خراپ و نێگەتیڤ و بیروباوەڕی نامەنتیقیەوە دروست دەبێت ، کە دواتر پاڵ بە تاکەوە دەنێ و تووشی هەڵەو رەفتاری نادروستی دەکات •

کەواتە تووڕەبوون سێ ڕەهەندو پێکهاتە لەخۆ دەگرێت ، کە بریتین لە پێکهاتەکانی (فسیۆلۆژی و مەعریفی و رەفتاری) پێکهاتەی مەعریفی بریتیە لە سەرجەم ئەو بیروباوەڕە هەڵەو لێکدانەوە نامەنتیقی و ناواقعیانەی کە مرۆڤ تووشی هەڵچوون و تووڕەبوون دەکەن وە پێکهاتەی فسیۆلۆژیش بریتیە لە هەموو ئەو گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیانەی کە لەکاتی تووڕەبوون ڕوودەدەن • پێکهاتەی رەفتاریش ئەو هەڵس و

كەوت و رەفتارانە دەگرێتەوە كە مرۆڤ لەكاتی هەڵچووندا پراكتیزەیان دەكات ، واتە هەندێك كەس جنێو دەدا یان دەست ئەوەشێنێ یان هاوار دەكات یان تف دەكات یان دارو بەردو شت هەڵدەدات یان شەڕ دەكات...هتد (حسین ،۲۰۰۷ ، ص۱۷) .

بەبڕوای (بیك) (Beck) تووڕەبوون لە ئەنجامی بیروباوەڕو لێكدانەوەی تاكەوەیە بۆ دیاردەو رووداوەكانی ژیان و لە یەكێكەوە بۆ یەكێكی تر دەگۆڕێ ، واتە هەندێك رووداوو وروژێنەر كەسێك تووشی تووڕەبوون دەكەن بەلام هەمان رووداوو وروژێنەر كەسێكی تر تووشی تووڕەبوون ناكەن ، لەبەر ئەوەی ئەو دوو كەسە وەك یەك بیر ناكەنەوەو لێكدانەوەو بیرو باوەڕیان وەكوو یەك نیە .

بۆنموونە ماڵێك میوانیان دێت ، بەلام میوەیان نیەو ئەو میوانە بەبێ خواردنی میوە دەڕوات ، دوای ئەوە ژنەكە زۆر تووڕەدەبێت و دەست دەكات بە گلەیی و لۆمەكردنی مێردەكەی ، لەبەر ئەوەی عەیب و شوورەییە میوان بەبێ خواردنی میوە بڕوات و دوایی بە چ روویەكەوە بچنەوە بۆ ماڵیان.

واتە بیرو باوەڕو لێكدانەوەی هەڵەی ئەو ژنە سەرچاوەی تووڕەییەكەی بوو نەك هاتنی میوان، لە كاتێكدا چەندەها ماڵی تریش میوانیان دێت ، بەلام وا رێكەوت دەكات ئەو كاتە میوەیان نەبوو شتەكەش بە ئاسایی وەردەگرن و كەسیش تووڕە نابێت ، واتە هەڵسەنگاندن و لێكدانەوەی تاك بۆ رووداوو دیاردەكانی ژیان دەبنە هۆی تووڕەبوون و هەڵچوون نەك دیاردەو رووداوەكانی ژیان .

هەندێك بۆچوونی هەڵە دەربارەی تووڕەبوون :-

ئەوەی جێگەی داخە كۆمەڵێك بۆچوونی هەڵە دەربارەی تووڕەبوون هەیەو زۆركەس كاری پێدەكەن و لە ئەنجامی ئەو بۆچوونە نازانستیانەوە تووشی گرفتی زۆر بوون ، لە گرنگترین بۆچوونە هەڵەكانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- تووڕەبوون بۆماوەییە :-

زۆرکەس وادەزانێ تووڕەبوون بۆماوەییەو لە باب و باپیرانەوە بۆمان دەگوازرێتەوەو ئێمە ناتوانین هیچ شتێك بکەین ، بۆنموونە هەندێك کەس دەڵێن ئێمە چووینەتەوە سەر باب و باپیرانمان و ئەوانیش هەروا تووڕەو عەسەبی بوون ، یان دەڵێن تووڕەیی وەك برسێتی و خەو بۆماوەییەو هەر لە کاتی لەدایك بوونەوە لەتەکی مرۆڤدایە ٠ لە ئەوەش زیاتر دەڕۆن و دەڵێن شێوازو چۆنێتی گوزارشتکردن لە تووڕەیش هەر بۆماوەییەو لە ژێر دەسەلات و کۆنترۆڵی مرۆڤدا نیە ٠

لە راستیدا هیچ لە ئەوانە راست نیەو بنەمای زانستی نیە ، لەبەر ئەوەی بە شێوەیەکی گشتی شێوازی دەربڕینی تووڕەبوون یان لەیەکچوونی تووڕەبوونی منداڵ و دایك و باوك بۆ ژینگەو فێربوون دەگەڕێتەوە نەك بۆماوە ٠ واتە کاتێك دایك و باوك لە بەرچاوی منداڵەکانیان تووڕە دەبن و ئەو تووڕەبوونەشیان بە جنێوو قسەی ناشرین یان لێدان و سووکایەتی پێکردنی کەسانی تر دەردەبڕن ، ئەوا دوای ماوەیەك منداڵەکانیشیان لە رێگای لاسایکردنەوەو چاولێکەریەوە فێری هەمان رەفتارو هەڵس و کەوتی دایك و باوکیان دەبن و ئەمانیش هەرچ کاتێك تووڕە بوون ئەوا وەك دایك و باوکیان پەنا بۆ جنێوو قسەی ناشرین یان لێدان و سووکایەتی پێکردنی کەسانی چواردەوریان دەبەن ، لەبەر ئەوەی تەنها ئەو جۆرە رەفتارو هەڵس و کەوتەیان بینیوەو وا دەزانن کە دەبێت لە کاتی تووڕەبوون بە ئەو شێوەیە رەفتار بکەیت ٠

بەلام ئەگەر دایك و باوکیان لەکاتی تووڕەبوون پەنایان بۆ بێدەنگی و شێوازی تر ببردایە ئەوکاتە منداڵەکانیشیان هەر بە ئەو شێوازە گوزارشتیان لە تووڕەبوونەکانیان دەکرد ، واتە ئەو لێکچوونەی نێوان منداڵ و دایك و باوکیان بۆ فێربون و ئەو ژینگەیە دەگەڕێتەوە کە ئەو مندالانە تیایدا پەروەردە بوون نەك بۆ بۆماوە ٠ بەلام کاتێك باوك و دایك و کەسانی چواردەوری منداڵ لە کاتی تووڕەبووندا لە جیاتی توندووتیژی و

شەڕو هات و هاوار پەنا بۆ گفت و گۆ و دیالۆك و لێك تێگەیشتن و دانووستان دەبەن و بە شێوەیەکی ئاشتیانە چارەسەری ئەو کێشەو گرفتانە دەکەن کە بوونەتە مایەی تووڕەبوون ، ئەوکاتە ئەو دایك و باوکانە دەبن بە نموونەو پێشەنگی جوان بۆ منداڵەکانیان و لە داهاتووش منداڵەکانیان وەك باوك و دایکیان لە ڕێگای دیالۆگ و لێك تێگەیشتنەوە چارەسەری کێشەکانیان دەکەن و پەنا بۆ توونددوو تیژی و شەڕ ناخۆشی نابەن ·

ئەوەی مایەی دڵخۆشی و گەشبینیە ، لە تونادا هەیە کە شێوازە هەڵەکان بۆ شێواز گونجاوو دروست بگۆڕدرێ ، واتە کاتێك هەندێك کەس لە ئەنجامی پەروەردەی هەڵە لاسایکردنەوەی نموونەو پێشەنگی شەڕانگێزەوە فێری ڕەفتارو شێوازی نادروست توونددوو تیژ بوون ، ئەوا دەکرێت لە ڕێگای ڕاهێنان و دووبارە فێرکردنەوە لە ئە شێوازە شەڕخوازیانە ڕزگار بکرێن و لە جیاتی ئەوە فێری ڕەفتارو شێوازی دروست بکر تا لە ڕێگایانەوە گوزارشت لە تووڕەبوون و هەڵچوونەکانیان بکەن کە بە پێی پێو بەهاکۆمەڵایەتیەکان بێت و مرۆڤ نەکەوێتە بەردەم هەڕەشەی کۆمەڵ و داوو دەزگاکا

٢- بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی یەکسەر تووڕەبوون دەبێتە هۆی توندووتیژی و شەڕخوازی :-

ئەمەش بۆچوونێکی تری هەڵەیەو مەرج نیە هەموو کات تووڕەبوون ببێتە هـ توندووتیژی و شەڕخوازی ، بەڵکوو لە توانای مرۆڤدا هەیە کە کۆنترۆڵی خۆی بکا بەسەر تووڕەبون و هەڵچوونەکانیدا زاڵ ببێت و بە شێوازێکی عاقلانەو سەردەمیا گوزارشت لە هەڵچوون و تووڕەیەکانی بکات بەبێ ئەوەی ئازاری کەس بدات یان توند تیژی بەکاربهێنێ · بێگومان ئەمەش پێویستی بە ڕاهێنان و فێربوونی شێوازە جۆ جۆرەکانی گوزارشتکردن لە تووڕەبوون هەیە·

٣- پێویستە مرۆڤ توندوو تیژو شەڕانی بێت تاوەکوو ئەوەی دەیەوێ بە دەستی بهێنێ :-

بێگومان ئەم بۆچوونە بە هیچ شێوەیەك راست نیەو دەبێت هەموو کەس جیاوازی لە نێوان تووندووتیژی و شەڕخوازی لەلایەك و وەرگرتنی مافەکان لەلایەکی تر بکات ، واتە شەڕخوازی مانای دەستدرێژیکردنە سەر ماف و ئازادی و سەرمایەی کەسانی ترە سەرای لەناوبردنیان و ئازاردانیان و تێکدانی پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان و دروستکردنی کێشەو گرفتی کۆمەلایەتی کە بێگومان بە زیانی هەموو لایەك تەواو دەبێت و هیچ کەس قازانج ناکات ، بەلام وەرگرتنی مافەکان و پارێزگاریکردن لێیان شتێکی ترەو هەموو کەس دەتوانێت لە رێگای گفت و گۆو لێك تێگەیشتن و یاساوە بە مافەکانی خۆی بگات بە بێ ئەوەی پەنا بۆ تووندووتیژی و شەڕخوازی ببات.

جیاوازیەکی زۆر لە نێوان تووندووتیژی و دەستکەوتنی مافەکان هەیە ، واتە مرۆڤ دەتوانێت مافەکانی خۆی دەست بکەوێت و گوزارشت لە تووڕەبوون و نارەزایەکانی بە شێوەیەکی سەردەمیانە بکات بەبێ ئەوەی زیان بەکەس بگەیەنێت و پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکانیش تێك بدات ، یان پێشێلی پێوەرو بەها مرۆڤایەتیەکان بکات ، لەبەر ئەوە زۆر گرنگە بەردەوام فەلسەفەی پەروەردە بە ئەو ئاراستەیە بێت کە هەموو کەس مافەکانی خۆی وەربگرێت بەلام بەشێوەیەکی ئاشتیانە نەك لە رێگای ئازاردانی کەسانی ترو زەوتکردنی مافەکانیان.

٤- بەردەوام گوزارشتکردن لە تووڕەبون و دەربڕینی کارێکی دروستە :-

هەموو دەروونزانەکان لەگەڵ ئەوەدان کە دەبێت لەکاتی گونجاودا گوزارشت لە هەڵچوونەکان بکرێت ، بۆ ئەوەی لە ناوەوە کۆنەبنەوەو دواتر لە پڕێکدا ئەتەقنەوە بەلام ئەمەش مانای ئەوە نیە کە دەبێت بەردەوام لە کاتی گونجاوو نەگونجاودا گوزارشت لە تووڕەبوون و هەڵچوونەکان بکرێت ، بەڵکوو هەندێك جار پێویست بە ئەوە

دەکات کە مرۆڤ دان بە خۆیدا بگرێت و بە ئاسانی تووڕەنەبێت ، چونکە لەو کاتانەدا ئەو تووڕەبوونە زیانی زۆری دەبێت ، بەڵام دەکرێت لە ئەو کاتانەدا بە ئارام بین و چاوەڕوانی کاتی گونجاو بکەین و دواتر گوزارشت لە ئەو تووڕەبوونەمان بکەین •

نیشانەکانی تووڕەبوون :-

تووڕەبوونیش وەك هەموو دیاردە دەروونیەکانی تر نیشانەو هێمای تایبەت بەخۆی هەیەو دەتوانین لە ڕێگای ئەو نیشانانەوە کەسانی تووڕەو هەڵچوو دەست نیشان بکەین. لەگرنگترین نیشانەکانی تووڕەبوونیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- نیشانە مەعریفیەکان :-

مەبەست لە نیشانە مەعریفیەکان هەموو ئەو بیرو باوەڕو لێکدانەوەو درکپێکردنانە دەگرێتەوە کە وامان لێدەکات تووشی تووڕەبوون ببین و بگەینە ئەو بڕوایەی کە ئەو ڕووداوە یان ئەو ورووژێنەرە مایەی سووکایەتی پێکردنە یان هەڕەشەو پێشێلکردنی مافەکانە ، کە ئەوەش وا لە مرۆڤ دەکات کە تووڕەببێت و خۆی بۆ بەرەنگاربوونەوە ئامادەبکات •

وەك پێشتریش ئاماژەمان بۆکرد ئەم نیشانانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ ، واتە کاتێك یەکێك گرنگیەکی زۆر بە ئەو ڕووداوو ورووژێنەرە دەدات و لە دڵ و دەروونی خۆیدا زۆر گەورەی دەکات و دەگاتە ئەو بڕوایەی کە هەستی بریندارکراوە یان مافەکانی پێشێلکراوە یان دەستدرێژی کراوەتە سەری ، ئەوا زۆرتر تووڕە دەبێت بە بەراورد بە کەسێکی تر کە وەك ئەو شتەکە گەورە ناکات و بە شتێکی مام ناوەندی یان ئاسایی لەقەڵەمی دەدات •

٢- نیشانە فسیۆلۆژیەکان :-

بریتین لە ئەو گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیانەی کە لە جەستەی کەسی تووڕەدا روودەدەن وەك (زیادبونی لێدانی دڵ و خێرابوونی هەناسەدان و گرژی ماسوولکەکان و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای لەش ، زۆربوونی رێژەی شەکر لەلەشدا ، عارەق کردنەوە ، زیاترکردنەوەی بیبیلەکانی چاو ، دەم و لێو وشك بوون ...هتد) کە ئەم نیشانانە وەك هێماو زەنگی ئاگادارکردنەوە وان و پێمان دەڵێن کە ئەو کەسە تووشی هەڵچوون بووەو ئەگەر فریای خۆی نەکەوێت و رێگا چارەیەك نەدۆزێتەوە ئەوا دوای کەمێکی تر زۆربەی پرۆسە عەقلیەکان لە ماوەی ئەو هەڵچوون و تووڕەبوونەدا تووشی ئیفلیجی دەبێت و ئەگەری روودانی کارەسات و ناخۆشی و هەڵەکردن زۆر زۆر دەبێت .

٣- نیشانە رەفتاریەکان :-

هەر ئەوەندە تاك هەستی بە ئەوەکرد کە ئەو شتە یان ئەو قسەیە یان رەفتاری کەسی بەرانبەر دەست درێژیە بۆ ئەو یان سووکایەتی پێکردنیەتی ئەوا یەکسەر ئەو گۆڕنکارییە فسیۆلۆژیانە روو دەدەن و دواتریش دەبن بە رەفتارو لە ئەم قۆناغەدا کەسی تووڕەو هەڵچوو کۆمەڵێك رەفتارو هەڵس و کەوتی وەك (شەڕ یان تف و جنێو یان هاوارکردن یان هەڕەشە یان شت فڕێدان یان گریان و مانگرتن یان دەرگا داخستن بەسەر ئەو کەسەی کە تووڕەبووە لێی یان شت شکاندن یان ... هتد) بە ئەنجام دەگەیەنێ .

بۆ هەندێك کەس زیاتر لە کەسانی تر تووڕە دەبن و ناتوانن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن ؟ :-

هەمووومان ئەو راستیە دەزانین کە تووڕەبوون لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ و هەموو کەس وەك یەك تووڕە نابن ، ئەم جیاوازیەش بۆ کۆمەڵێك هۆکاری بۆماوەیی و بایۆلۆژی و ژینگەیی دەگەڕێتەوەو پێکەوە ئەو جیاوازیەی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ

بەرپرسن لە ئەوەی بۆچی هەندێک کەس زیاتر لە کەسانی تر تووڕە دەبن :- دەتوانین بەکورتی ئاماژە بۆ ئەم هۆکارانەی لای خوارەوە بکەین ، کە دروست دەکەن ٠

١- هۆکاری بۆماوەو پێکهاتەی کۆئەندامی دەماری ناوەندی :-

ئەگەر بە وردی سەیری رەفتاری منداڵانی تازە لەدایک بوو بکەین ، ئەوا بە ئاسانی هەست بە جیاوازی تاکی لە نێوانیان دەکەین و دەبینین هەندێک زۆر جووڵەدەکەن و بەردەوام تووڕەو گر... ...ی و دەبنە مایەی بێزاری دایک و باوک لە کاتێکدا هەندێکی تریان زۆر بێدەنگ و هەر خەوتوون و هیچ کێشەو ناڕەحەتییەک بۆ دایک و باوک و کەسانی چوار دەوریان دروست ناکەن ٠ واتە هەندێک کەس هەر لە دوای لە دایک بوونەوە لە ئەنجامی بوونی کۆئەندامێکی دەماری ناوەندی هەستیارەوە زوو زوو هەڵدەچن و هەر بە بچووکترین شت دەوروژێنرێن لە کاتێکدا هەندێکی تر زۆر بێدەنگن و زۆر بە زەحمەت دەوروژێندرێن و گوێ بە زۆر شت نادەن ٠

٢- شێوازی پەروەردەکردن و ژینگەی خێزانی :-

گومانی تێدا نیە پەیوەندیەکی بە هێز لە نێوان تووڕەبوون و شێوازی پەروەردەکردن و ژینگەی خێزانی هەیە ، واتە کاتێک دایک و باوک توونددوو تیژ دەبن و بەردەوام بەربەست و رێگر بۆ منداڵەکانیان دروست دەکەن یان لە کاتی هەڵچوون و تووڕەبوونەکانیاندا زۆر رەفتارو هەڵس و کەوتی نابەجێ دەکەن و ناتوانن کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانیان بکەن ، ئەوا منداڵەکانیشیان وەك ئەوان تووڕەو عەسەبی دەبن و کاتێك کە گەورەش دەبن ئەوا لەگەڵ کەسانی چوار دەوریان توونددوو تیژ دەبن و چۆن مامەڵەیان لەگەڵ کراوە هەر بە ئەو شێوەش مامەڵە لە گەڵ کەسانی تر دەکەن ٠

لەلایەکی تریشەوە لێکترازانی خێزانی و شەڕو ئاژاوەی بەردەوامی نێوان ژن و مێرد یان تەڵاق و لێك جیابوونەوە ، ژینگەی نادروست و نە گونجاون بۆ پەروەردەی دروست و

منداڵانی ئەو جۆرە خێزانانە وەك پێویست فێری بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتیەکان نابن و شارەزایی و زانیاری پێویستیان دەربارەی چۆنێتی مامەڵەی گونجاو لەگەڵ کەسانی تر یان کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون و تووڕەبوونەکانیان نابێت ، بۆیە بە ئاسانی تووشی هەڵچوون دەبن و بە رەفتاری نابەجێ گوزارشت لە تووڕەبوونەکانیان دەکەن .

۳- جۆری بیروباوەڕو تێگەیشتن و لێکدانەوەی تاك بۆ ئەو شتەی کە دەبێتە مایەی تووڕەبوونی :-

کەسێك مامەڵەو هەڵس و کەوتی کەسی بەرانبەر بە شتێکی ئاسایی دەزانێت ، بەلام کەسێکی تر بە سووکایەتی و دەست درێژی لە قەڵەمی دەدات و لێکدانەوەی خراپی بۆ دەکات . واتە هۆکارە دەرەکیەکان بەرپرسی یەکەم نین لە تووڕەبوون ، بەڵکوو مرۆڤ خۆی و ئەو تێگەیشتنەی کە هەیەتی بۆ ئەو هۆکارە دەرەکیانە بەرپرسن لە تووڕەبوون ، بەڵگەش بۆ ئەوە کەسێك لە ناو کۆمەڵێك خەڵکدا نوکتە یان قسەیەکی خۆش دەکات یان گاڵتە لەگەڵ هاوڕێکانی دەکات ،دەبینین لە ئەو هەموو خەڵکە تەنها یەکێك یان دووسێ کەس تووڕەدەبن و دڵی خۆیان عاجز دەکەن ، لەکاتێکدا هەموو ئەوانی تر پێدەکەنن و نوکتەو قسەو گاڵتەوگەپەکە بەلایانەوە ئاساییە .

لێرەدا پرسیارێك دەکرێت ، ئەگەر هۆکارە دەرەکیەکان (نوکتەو قسەی خۆش و گاڵتەوگەپ) بەرپرسی تووڕەبوون بوونایە ، ئەوا دەبوایە هەموو ئەو کەسانەی کە گوێبیستی دەبن وەك یەك تووڕەبوونایە ، بەلام دەبینین هەندێك کەس تووڕەدەبن و هەندێکی تر تووڕەنابن ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە خوودی مرۆڤ و بیروباوەڕو راڤەکردنی بۆ ئەو (نوکتەو قسەی خۆش و گاڵتەو گەپانە) بەرپرسە لەتووڕەبوون و هەندێك کەس بە شتێکی ئاسایی وەریدەگرن و تووڕەنابن ، بەلام هەندێکی تر بە سووکایەتی یان بێڕێزی تێدەگەن بۆیە تووڕەدەبن .

٤- جۆری کەسێتی و ئەو سیمات و خەسلەت و سیفاتانەی کە زاڵن لەلای ئەو کەسە :-

جۆری کەسێتیش یەکێکی ترە لە ئەو فاکتەرانەی کە کاریگەری خۆی لەسەر تووڕەبوون هەیە ، بۆنموونە کەسێتی هەندێك کەس بەجۆرێکە کە گومان لە هەموو شتێك دەکەن ، لەبەر ئەوە بچووکترین شت تووشی هەڵچوون و گومان و دوودڵی دواتر تووڕەبونیان دەکەن ٠ هەندێکی تر کەسێتیەکی نێرگزی یان ماسۆشی یان سادیان هەیەو ئەو شتەی لەگەڵ باری دەروونی ئەوان نەگونجێ ئەوا یەکسەر دەبێتە مایەی تووڕەبوونیان ، لە کاتێکدا کەسانی تر تووڕەناکات.

بۆنموونە کەسێکی نێرگزی لەبەر ئەوەی عاشق و دڵداری خۆیەتی ، ئەوا بە هیچ شێوەیەك رەخنەو گلەیی قبوڵ ناکات و زوو تووڕە دەبێت ، لەکاتێکدا کەسێکی زانست خوازی رۆشنبیر رەخنەو گلەیی بە دیاردەیەکی دروست دەزانێت و بە هیچ شێوەیەك پێی تووڕە نابێت ، لەبەر ئەوەی گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی کە رەخنەگرتن و دست نیشانکردنی کەم وکورتیەکان و دانانی ڕێگاچارەی گونجاو زۆر پێویستەو دەبێت بەردەوام رەخنە لە خۆمان بگرین ، بۆ ئەوەی لە خاڵە لاوازەکان رزگارمان بێت و خاڵە باشەکانیشمان بە هێزتر بکەین ٠

شێوازەکانی گوزارشتکردن لە تووڕەبوون

هەرچەندە تووڕەبوون لەلای هەموو کەسێك هەیە و کەس نیە تووڕە نەبێت ، بەڵام چۆنێتی و شێوازی گوزارشتکردن لە تووڕەبوون بە پێی ژینگەی کۆمەلایەتی و تەمەن و شێوازی پەروەردەکردن دەگۆڕێت ، واتە منداڵ بەجۆرێك گوزارشت لە تووڕەبوونەکانی دەکات کە جیاوازە لە گوزارشتکردنی هەرزەکار وە هەرزەکاریش بەجۆرێك گوزارشت لە تووڕەبوون دەکات کە زۆر جیاوازە لە کەسانی کامڵ و پێگەیشتوو ، بەهەمان شێوەش کەسێکی رۆژهەلاتی بەجۆرێك گوزارشت لە تووڕەبوون دەکات کە

جیاوازە لە کەسێکی رۆژئـاوایی هـەروەها کەسـێکی رۆشـنبیر بـەجۆرێك گوزارشـت لـە تووڕەبوون دەکات کە زۆر جیاوازە لە کەسێکی نارۆشنبیر .

دەتوانین بڵێین شێوازەکانی گوزارشتکردن لە تووڕەبـوون وەك راسـتەیەك وایـەو لـە جەمسەرێکی کەسانی زۆر زۆر تووڕەو عەسەبی لێیەو جەمسەرەکەی تریشی ئەوانەن کە تووڕەیی و هەڵچوونەکانیان دەخۆنەوەو لە ناوەوە دەیان هێڵنەوەو گوزارشتیان لێناکەن و کەسانی مام ناوەندیش دەکەونە ناوەندو ناوەڕاست .

دەرئەنجامی توێژینەوەکانی بواری دەروونزانی ئامـاژە بـۆ خراپـی بـاری دەروونـی هەموو ئەوانە دەکات کە دەکەونە ئەم سەرو ئەوسەری راسـتەی تووڕەبوونەکـە ، واتـە ئەوانەی کەزۆر بە ئاسانی تووڕەدەبن و کورد وتەنی دۆو دۆشاو تێکەڵ دەکەن ، لەگـەڵ ئەوانەش کە تووڕەبوونەکانیان دەخۆنەوەو خۆیان دەکەن بە مامە خەمەو گوزارشت لـە هەڵچوون و تووڕەبوونەکانیان ناکەن .

وەك دەرکەوتووە ئەوانەی کە گوزارشـت لـە تووڕەبوونـەکانیان ناکـەن ، ئـەوا دوای ماوەیەك رێژەی تووڕەبوونە کپکراوەکانیان زۆر زیاد دەکات و فشار دەخەنە سـەر بـاری دەروونیان و بەردەوام بوونی ئەو حاڵەتەش دەبێتە هۆی تووش بوونی ئەو جۆرە کەسانە بە جۆرەهـا نەخۆشـی سایکۆسـۆماتی وەك (قورحـەی دوانـزە گـرێ و گـەدەو ئـازاری ماسوولکەکان و پشت و ژانە سەرو قۆڵۆن و زیادبوونی فشارو پەستانی خوێن ....هتد) سەرەڕای تووش بوونی هەندێکی تریان بە شڵەژان و کێشەو گرفتی دەروونی .

لەبەر ئەوە دەروونزان و پزیشکە دەروونیەکان لەگەڵ ئەوەدان کە دەبێت راهێنان بـە ئەو جۆرە کەسانە بکرێت ، بۆ ئەوەی بتوانن بە شێوازی گونجاوو دروسـت گوزارشت لـە تووڕەبوون و هەڵچوونەکانیان بکەن و لە ناوەوە بە کپ و خەفەکراوی نـەیان هێڵنـەوە چونکە مانەوەو گوزارشت لێنەکردنی زۆر خراپەو دوای ماوەیـەك خاوەنەکـەی تووشـی گرفت و کێشەی دەروونی و جەستەیی دەکەن .

و بە شێوازی تووندوو تیژو زۆر لەلایەکی تریشەوە بەردەوام ئەو کەسانەی زۆر تووڕەن و بە شێوازی تووندوو تیژو زۆر دڕندانە گوزارشت لە هەڵچوونەکانیان دەکەن و ئازاری کەسانی تر دەدەن و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان تێك دەدەن ، ئەوا رووبەڕووی کێشەو گرفتی زۆر دەبنەوەو زیان بە خۆیان و کەسانی تریش دەگەیەنن ، لەبەر ئەوە پێویستە ئەو جۆرە کەسانەش وەك ئەوانەی کە تووڕەبوونەکانیان دەخۆنەوە رابهێندرێن و فێری شێوازی دروست و گونجاویان بکەن بۆ ئەوەی بتوانن وەك کەسانی ئاسایی و دەروون دروست گوزارشت لە هەڵچوونەکانیان بکەن.

واتە دەربڕینی هەست و سۆزو هەڵچوونەکان پێویستە ، بەڵام بە مەرجێك زیادە ڕۆیی تێدا نەبێت و شێوازی دەربڕینی تووڕەبوونەکە گونجاو بێت و دژی بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتیە دروست و گونجاوەکان نەبێت . بەڵام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەمان فێری شێوازی گونجاو نەکراوین بۆ دەربڕینی تووڕەبوون و هەڵچوونەکانمان ، بەڵکوو یان لە ترس و شەرم و عەییە تووڕەبوونەکانمان کپ و خەفە دەکەین ، یان بە پێچەوانەوە کاتێك تووڕەدەبین ، ئەوا زۆر بە ناشارستانی و بە ئەو پەڕی زیادەڕۆییەوە گوزارشت لە تووڕەبوونەکانمان دەکەین ، کە لەهەردوو حاڵەتەکەدا زیان بە خۆمان و کەسانی چواردەوریشمان دەگەیەنین و هیچیشیان گونجاوو دروست نین .

<u>هەندێك لە دەروونزانەکان پۆلێنی مرۆڤەکان دەکەن و بە پێی شێوازی تووڕەبوونەکانیان بەسەر چەند گروپ و جۆرێکدا دابەشیان دەکەن کە ئەمانەی خوارەوە یەکێکە لە ئەو جۆرە پۆلینکردنانە :-</u>

١- جۆری یەکەم ئەو کەسانەن کە لە ململانێ و رووبەڕووبوونەوەی راستەوخۆ خۆیان لادەدەن و نکوڵی لە تووڕەبوونەکانیان دەکەن و لە جیاتی گوزارشت لێکردنیان ئەوا تووڕەبوونەکانیان لە ناوەوە دەهێڵنەوەو فڕێیان نادەنە دەرەوە. لە هەمان کاتیشدا بە هەموو شێوەیەك لە هەوڵی ئەوەدان کە بڕوا بەکەسانی ترو تەنانەت خۆشیان بهێنن کە گوایا باری دەروونیان زۆر ئاساییەو هیچ کێشەو گرفتێکیان نیەو تووڕەش نین . بێگومان شاردنەوەی ئەو تووڕەبوونانەیان و گوزارشت لێنەکردنیان ، باجی زۆری لە دوایە

تووشی رق و کینەو چەندەها نەخۆشی و گرفتی دەروونیان دەکەن ، لە پێشەوەی هەمووشیان تووشی خەمۆکیْ و نەخۆشی سایکۆسۆماتیبان دەکەن . بۆنموونە هەندێك هەرزەکار نکوڵی لە خەم و خەفەت و ئازارەکانیان دەکەن ، کاتێك دایك و باوکیان تووشی تەلاق دەبن یان کەسێکی نزیك و ئازیزیان کۆچی دوایی دەکات ، بە بیانووی ئەوەی کەسێکی خۆڕاگرو باوەڕدارەو بووە بە پیاوو گریان و لاواندنەوە عەیبە ، بە ئەم کارە نا دروستەشی خۆی تووشی کۆمەڵێك کێشەو گرفتی دەروونی دەکات .

٢- جۆری دووهەمیش ئەو کەسانەن کە پێیان دەڵێن خۆکێشەرەوە (الانسحابی) (Withdrawer) واتە زۆربەی جار لە کاتی ململانیْ و کێشەوبگرەو بەردەو پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا رۆڵیان نێگەتیڤە و خۆیان دەکێشنەوەو بۆ گوزارشتکردن لە تووڕەبوونەکانیان پەنا بۆ شێوازی وەك (مانگرتن و نان نەخواردن و قسەلەگەڵ نەکردن و خۆدزینەوەو راکردن لە ماڵ و جێبەجێنەکردنی ئەرك و کارەکانی خۆیان و سەعینەکردن ...هتد) دەبەن ، کە هەمووشمان دەزانین ئەو شێوازانە کاریگەر و دروست نین و چارەسەری گرفتەکان ناکەن .

٣- جۆری سێهەم ئەو کەسانەن کە پێیان دەڵێن لۆمەکار(اللوام)(Blamer) و گلەیکەرو بەردەوام تووڕەیەکانیان ئاوەژوو دەکەنەوەو ئاراستەی کەسانی تری دەکەن ، واتە بەردەوام سەرنەکەوتنەکانی خۆیان دەخەنە پاڵ کەسانی ترو ئەوان تاوانبار دەکەن و بەردەوام گلەیی لەکەسانی تر دەکەن و پاساو بۆ سەرنەکەوتنەکانیان دەهێننەوەو لەبەرپرسیاریەتی رادەکەن .

بۆنموونە خوێندکار بەهۆی کەمتەرخەمی خۆیەوە لە تاقیکردنەوەکان دەرناچیْ ، کەچی مامۆستا تاوانبار دەکات و دەڵێ پرسیاری قورسی هێناوەتەوە یان بە باشی وانەکەی راڤە نەکردووە یان رقی لێیەتی و نمرەی کەمی بۆ داناوە . لە کاتێکدا ئەمانە هیچی راست نین و تەنها بیانوو پاساون بۆ سەرنەکەتنەکانی و گلەیی و گازاندە کردنە لە کەسانی تر . یان باوکێك خۆی بێدەسەلات و کەمتەرخەمە کەچی هاوسەرو

ئەوان نەبوونایە منداڵەکانی تاوانبار دەکات و لۆمەی ئەوان دەکات بە ئەوەی ئەگەر ئەوان نەبوونایە ئەو تووشی ئەو نەبوونی و بەدبەختیە نەدەبوو ٠

٤- جۆری چوارەم ئەوانەن کە پێیان دەڵێن سێلایەنیەکان (Trianglers) ، ئەمانە لە جیاتی ئەوەی کە بە شێوەیەکی راستەوخۆ تووڕەیی و کێشەو گیروگرفتەکانیان لەگەڵ لایەنی پەیوندیدار چارەسەر بکەن ،هەوڵدەدەن تووڕەیی و دڵەڕاوکێکانیان لە رێگای تاوانبارکردنی کەسی سێهەمەوە کەم بکەنەوەو بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە ئەو خەم و خەفەتانەی کە هەیانە رزگاریان بێت ٠

بۆ نموونە ژنێك کێشەی لەگەڵ مێردەکەی هەیە ، لە جیاتی ئەوەی کێشەکانی خۆی لەگەڵ مێردەکەی چارەسەر بکات ، دەست دەکات بە لێپرسینەوە لەگەڵ منداڵەکانی و تاوانبارکردنیان بە ئەوەی کە کەمتەرخەمن و لە خوێندن دوا کەوتون ، واتە لە جیاتی ئەوەی جەخت بکاتە سەر گرفتە سەرەکیەکەی خۆی و چارەسەری بکات ،دەچێت جەخت دەکاتە سەر هەندێك شتی تر کە هیچ پەیوەندیان بە کێشە سەرەکیەکەوە نیە ٠

٥- ئەم جۆرە کەسانە زوو وەك فیشەکە شێتە بە ئاسماندا دەچن و پێیان دەگوترێت جۆری خۆتەقێنەر (الانفجاری)(Exploder) ، چونکە ئەمانە کاتێك تووڕەو عەسەبی دەبن ئەوا زۆر توندوتیژ دەبن و پەنا بۆ جۆرەها رەفتارو هەڵس و کەوتی وەك (شت شکاندن ، ئازاردانی کەسانی تر ،شەڕو پێکدادان) دەبەن و کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست دەدەن و دەرئەنجام چارەسەری کێشەکەش ناکرێت ، لەبەر ئەوەی ئەو شێوازی گوزارشتکردنە لە تووڕەیی و ناڕەزایەکان نەك کێشەکە چارەسەر ناکات بەڵکو ئاڵۆزتریشی دەکات و زیانی گەورە بە خۆیان و بە کەسانی تریش دەگەیەنن . بە کوردیەکەی خۆمان زۆر مەترسیدارو بڤەو سەرەڕۆن ٠

٦- کەسانی سەر بە ئەم جۆرە پێیان دەگوترێت چارەسەرکاری گرفتەکان (حلال المشاکل)(Problem Solver) ، لەبەر ئەوەی شێوازی گونجاوو سەردەمیانە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان بەکاردەهێنن و لە کاتی هەڵچوون و تووڕەبوونەکانا

کۆنترۆڵی خۆیان دەکەن و زیان بە هیچ کەسێکیش ناگەیەنن ، واتە ئەم جۆرە کەسانە تووڕەدەبن بەلاّم تووڕەیی و گلەیی و گازەندەکانیان بە جۆرێکە کە دڵی کەس عاجز ناکەن وە ڕەخنەش دەگرن بەلاّم ڕەخنەکانیان بە شێوازێکە کە بونیاتنەرەو لە بەرژەوەندی هەموو لایەکە ٠ چونکە ئامانجی سەرەکی ئەم جۆرە کەسانە لە تووڕەبون و هەڵچوونەکانیان چارەسەرکردنی گرفتەکان و باشکردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانە نەك ئاڵۆزکردنی گرفتەکان و تێکدانی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ٠

لەلایەکی تریشەوە ئەم جۆرە کەسانە خۆڕاگرن و بە ئاسانی کۆنترۆڵی خۆیان لە دەست نادەن و لە مانای تووڕەبوون و هەڵچوونەکانی کەسانی تر دەگەن و ڕێزیشیان دەگرن ، لەبەر ئەوەی گەیشتوونەتە ئەو بڕوایەی کە ئەوانیش راو بۆچوونی تایبەت بەخۆیان هەیەو مەرج نیە وەك ئەمان بیربکەنەوە ، سەرەڕای ئەوەش لێکدانەوەو راڤەکردنی تایبەت بە خۆیان بۆ دیاردەکانی ژیان هەیە ٠ کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هەردوولا لە یەکتری تێبگەن و لە هەوڵی ئەوەدا بن کە چارەسەری گرفتەکە بکەن و ڕێزی راوبۆچوونی یەکتریش بگرن٠

هۆکارەکانی تووڕەبوون

تووڕەبوون وەك هەمو هەڵچوونەکانی تر هۆکاری تایبەت بەخۆی هەیەو هیچ کەس لە خۆیەوە تووڕە نابێت ، هۆکارەکانیش جۆراوجۆر و هەمە لایەنەن و مەرج نیە هەموو کەس بە یەك هۆکار یان چەند هۆکارێك تووڕە ببن ، چونکە جیاوازی تاکی لە نێوان تاکەکانی هەموو کۆمەڵگایەکدا هەیە، بۆنموونە هەندێك فاکتەر دەبنە هۆی تووڕەبوونی کەسێك لە کاتێکدا نابنە هۆی تووڕەبوونی کەسانی تر ، چونکە هەریەکەو بە جۆرێك لێکدانەوە بۆ فاکتەرو رووداوەکان دەکات کە جیاوازە لە ئەوانی تر، دەتوانین بە کورتی ئاماژە بۆ ئەم فاکتەرو هۆکارانەی خوارەوە بکەین کە بە گرنگترین هۆکارەکانی تووڕەبوون دادەنرێن :-

١- سەرنەکەوتن و بەربەست :-

هەموو کەسێک کۆمەڵێک پێداویستی و ئامانج و حەزوو ئارەزووی تایبەت بەخۆی هەیەو بەردەوام لە هەوڵی تێرکردن و دابینکردنیانە ، ئینجا کاتێک بە ئەو ئامانج و حەزوو ئارەزوانەی ناگات ، یان کۆسپ و بەربەست و ڕێگری بۆ دادەنرێت ، ئەوا بێگومان تووڕە دەبێت و تووشی خەم و خەفەت دەبێت . بەڵام شێوازو چۆنێتی تووڕەبوونەکە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێ ، بۆنموونە هەندێک کەس پەلاماری سەرچاوەی بەربەست و کۆسپەکە دەدەن و تووندوو تیژی بەکار دەهێنن لە کاتێکدا کەسانی تر خۆیان دەخۆنەوەو لە ناوەوە خەفەت دەخۆن و دەسەلات و توانای ئەوەیان نیە کە پەلاماری سەرچاوەی بەربەستەکە بدەن یان بە ڕێگای دروست چارەسەری گرفتەکە بکەن ، بۆیە دەرئەنجام ئەو خۆخواردنەوەو دەرنەبڕینی تووڕەبوونەکان تووشی کۆمەڵێک کێشەو گرفتی جەستەیی و دەروونیان دەکات .

لەلایەکی تریشەوە کەسانی تر هەن لە هەوڵی ئەوەدان بە شێوەیەکی یاسایی و عاقڵانە بەسەر بەربەست و کۆسپەکەدا زاڵ بن و بە حەزوو ئارەزوو ئامانجەکانیشیان بگەن . لێرەشدا کەسێتی و بیروباوەڕی تاک ڕۆڵی خۆی هەیە ، بۆ نموونە هەندێک کەس دایک یان باوک یان مامۆستا یان کەسێکی تر بە بەرپرسیاری تێرنەکردنی حەزوو ئارەزووەکانیان دەزانن ، بۆیە هێرش دەکەنە سەریان و بەردەوام دژایەتیان دەکەن ، بەڵام کەسانێکی تر خۆیان بە بەرپرسیارو تاوانبار دەزانن ، بۆیە بە چاوی سووک سەیری خۆیان دەکەن و ئازاری خۆیان دەدەن و بەردەوام خۆیان دەخۆنەوەولۆمەی خۆیان دەکەن و هەست بە گوناهو تاوان دەکەن .

٢- سوکایەتی پێکردن :-

کاتێک مرۆڤ لەسەر دەستی دایک و باوک یان مامۆستا و بەڕێوەبەرو لێپرسراو یان هەر کەسێکی تر سوکایەتی پێدەکرێت و لە نرخی کەمدەکرێتەوە ، ئەوا بێگومان هەست بە تووڕەبوون دەکات و بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا دەگەڕێ . هەروەها کاتێک دەبینێت کە

زۆربەی هاوڕێکانی کەمتەرخەن و ئەرکەکانی خۆیان جێبەجێ ناکەن و ئەمیش زۆر دڵسۆزە ،کەچی لەگەڵ ئەوەشدا سزای ئەم دەدرێت و هیچ بە هاوڕێکانی ناگوترێ و هەست دەکات داد پەروەری نیەو فەرق و جیاوازی دەکرێت ،ئالێرەشدا زۆر تووڕە دەبێت ٠

٢- مامەڵەی هەڵەی دایك و باوك :-

بە داخەوە زۆر دایك و باوك شێوازی پەروەردەکرنیان هەڵەیەو بەردەوام لێدان و توندوو تیژی بەکار دەهێنن و بەربەست و ڕێگر بۆ منداڵەکانیان دروست دەکەن یان گوێ لە راو بۆچوونەکانیان ناگرن یان دەست دەخەنە ناوکارو باریان یان هەموو شت دەسە پێنن بە سەریان ، ئا لەم کاتانەشدا منداڵەکانیان زۆر تووڕەدەبن٠ لە لایەکی تریشەوە زۆرجار دایك و باوك و گەورەکانی چواردەوری منداڵ خۆیان زۆر تووڕەو عەسەبین و لە کاتی هەڵچوونەکان و تووڕەبوندا کۆنترۆڵی خۆیان ناکەن و پەنا بۆ چەندەها شێوازی هەڵەو نادروست دەبەن ، کە ئەمەش دەبێت بە سەرچاوەی لاسایکردنەوەی منداڵەکانیان و ئەوانیش لە داهاتوو وەك دایك و باوك و گەورەکانیان تووڕەو عەسەبی دەبن و بە ئاسانی هەڵدەچن ٠

توڕەبوون و چۆنێتی زاڵبوون بەسەریدا

دەبێت هەموومان ئەو راستیە بزانین کە تووڕەبوون بەشێکی سروشتی هەموو مرۆڤێکەو کەس نیە لە دونیادا تووڕەنەبێت ، واتە تووڕەبوون شتێکی ئاساییەو کەس ناتوانێت تووڕەبون لە ناو بەرێت ، بەلاّم ئەوەی مەبەستە ئەوەیە کە دەبێت مرۆڤ بە شێوازێکی گونجاوو دروست گوزارشت لە تووڕەبوونەکانی بکات و نەهێڵێت تووڕەبوونەکان هەموو شتە جوانەکان لە ناو ببەن و کێشەی گەورەش بۆ خۆمان و بۆ چواردەورمان دروست بکەین ٠ واتە ئەگەر ئێمە نەتوانین ئەو رێگرو بەربەست و کەسانە لەناو ببەین کە دەبنە مایەی تووڕەبونمان ، ئەوا دەتوانین گۆڕانکاری لە رەفتارو هەڵس و

کەوتەکانمان بکەین و فێری ڕەفتاری گونجاو ببین و لە کاتی هەڵچوونەکان کۆنترۆڵی خۆمان بکەین ٠

تووڕەبوون یەکێکە لە هەڵچوونەکان و ئەگەر مرۆڤ ئاگای لە خۆی نەبێت ئەوا لە کاتی تووڕەبووندا هەڵەی گەورە دەکات و دوایی پەشیمانیش دادی کەس نادات ٠ مرۆڤ دەتوانێت لە کاتی تووڕەبووندا کۆنترۆڵی خۆی بکات ،لەبەر ئەوەی تووڕەبوون بە ئەم قۆناغانەی لای خوارەوەدا دەڕوات :-

١- لە ئەنجامی بیرکردنەوە یان لێکدانەوەی هەڵەی وروژێنەرێکەوە یان کەسانێك هەستی بریندار دەکەن و لە ناو مێشکیدا درك بە ئەوە دەکات کە ئەو شتە هەستی بریندار دەکات یان سووکایەتیە یان بەربەست و ڕێگرە ، واتە یەکەمجار بیرو بۆچوونێکی نێگەتیڤی واقعی یان وەهمیە لە ناو مێشکدا٠

٢- لە ئەنجامی ئەو بیروبۆچوونەوە مرۆڤ تووشی هەڵچوون دەبێت و کۆمەڵێك گۆڕانکاری دەرەکی و ناوەکی لەلای مرۆڤ ڕوودەدەن ، کە ئەو گۆڕانکاریە جەستەیانە نیشانەی هەڵچوون و تووڕەبوونن ، ئالەم کاتەدا مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات و نەهێڵێت ئەو تووڕەبوونە ببێت بە ڕەفتاری توندوو تیژی و شەڕو کارەسات ٠

٣- بۆ ئەوەی ڕەفتاری توندوو تیژی نەبێت ئەوا دەتونیت یەکێك لە ئەمانەی خوارەوە بکەیت :-

أ- ئەگەر (ئەڕۆی بوەستە ، ئەگەر بە پێوەی دانیشە ، یان لە یەکەوە تا دە بژمێرە، یان هەوڵبدە دان بەخۆدا بگریت و هیچ قسە نەکەیت ، یان لە ئەو جێگایە بڕۆ بۆ جێگایەکی تر ،یان هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە) کە سەرجەم ئەمانە یارمەتیدەرن بۆ ئەوەی بەسەر تووڕەبوونەکەتدا زاڵ ببیت ، لەبەر ئەوەی هەڵچوونەکان حاڵەتێکی ویژدانی کوتوپڕو لە ناکاوەو بۆ ماوەیەکی کەم بەردەوام دەبێت و دوای ئەوە گوڕوتینی

کەم دەبێتەوە ، بەڵام ئەگەر لە ئەو کاتە کۆنترۆڵی خۆمان نەکرد ئەوا ڕەفتارێکی نادروست دەکەین و زیان بە خۆمان و بە کەسانی چوار دەورمان دەگەیەنین .

ب- ئەگەر تۆ تووڕەبوویت باشتر وایە بەرانبەرەکەت بێدەنگ بێت و وەڵام نەداتەوە تا تووڕەییەکە نامێنێ دوای ئەوە گفت و گۆ بکەن ،بەڵام ئەگەر ئەو تووڕەبوو ئەوا پێویستە تۆ بێدەنگ بیت و دان بەخۆدا بگریت لەبەر ئەوەی کاتێک یەکێک تووڕەیە ئەوا توانا عەقلیەکان بۆ ماوەیەکی کاتی لەکار دەکەون ، بۆیە قسەلەگەڵکردن و گفت وگۆو مەنتیق هیچ سوودێکی نابێت و باشتر وایە لە کەسی تووڕە دووربکەویتەوە تاوەکوو هەڵچوونەکانی نامێنێ ، دوای ئەوە دەکرێت قسەی لەگەڵ بکرێت و هۆی تووڕەبوونەکە ڕوونبکرێتەوەو گلەیی و گازەندە دەست پێبکات و بەدوای ڕێگاچارەی گونجاودا بگەڕێن .

ج- نیشانەکانی تووڕەبوون وەك زەنگ وایەو بە ئاگات دەهێنێتەوەو پێت دەڵێت ئەگەر کۆنترۆڵی خۆت نەکەیت ئەوا هەرچ ڕەفتارێك بە دوای دا بێت ئەوا کاولکەرو تێکدەرەو هیچ بەهایەك بۆ عەقڵ و مەنتیق دانانێت.

د- کەسی زیرەك و سەرکەوتوو ئەوەیە کە خۆی دەپارێزێ و بە بێ عەقلی کەسانی تر ناکات و خۆی تووشی گۆبەند ناکات و نایەوێت ببێت بە بنێشتە خۆشکەی ژێردانی کەسانی ترو دواجاریش هەردەبێت ئاشت ببنەوەو پەشیمان ببنەوە ، لەبەر ئەوە باشتر وایە مرۆڤ دەستی خۆی ماچ بکات نەك دەستی کەسانی تر.

هەمووشمان دەبێت ئەو ڕاستیە بزانین کە زۆربەی تاوان و کارەساتەکان لە کاتی هەڵچوون و تووڕەبووندا ڕوویانداوەو خاوەنەکانیان نەیان توانیوە کۆنترۆڵی خۆیان بکەن و گوێیان بە زەنگ و بە ئاگاهێنانەوەکە نەداوە کە گۆڕانکاریە جەستەییەکانن.

ڕێگاکان وئیستراتیجیەکانی کۆنترۆڵکردنی توورەبوون :-

لە کاتی چارەسەرو ڕێنمایکردنی تاکەکانی کۆمەڵ بە شێوەیەکی گشتی و ئەو کەسانەی کە زۆر تووڕەو عەسەبین بە شێوەیەکی تایبەتی کۆمەڵێك تەکنیك و ئیستراتیجیەت هەیەو دەتوانرێت سوودێکی زۆریان لێوەربگیرێ ، بۆ ئەوەی وەك پێویست گوزارشت لە هەڵچوونەکانمان ، بە تایبەتیش تووڕەبوون بکەین و لەلایەنە خراپەکانی تووڕەبوون رزگارمان بێت . ئەم ڕێگا و ئیستراتیجیەتانە جۆراو جۆرن ، هەندێکیان پەیوەندیان بەلایەنی گۆڕینی مەعریفیەوە هەیەو هەندێکی تریان پەیوەستە بە لایەنی هەڵچوونی ئەوانی تریش تایبەتن بەلایەنی ڕەفتاری ، لە گرنگترینیشیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

یەکەم :- ئیستراتیجیەتی مەعریفی :-

یەکێك لە گرنگترین پێکهاتەکانی تووڕەبوون لایەنی مەعریفی و ئەو بیروباوەڕانەیە کە تاك بڕوای پێیەتی ، ئینجا کاتێك بە هەڵە لێکدانەوە بۆ دیاردەکانی چوار دەوری دەکات ، ئەوا بە ئاسانی تووڕە دەبێت . ئینجا ئەگەر بمانەوێت چارەسەری ئەو کەسانە بکەین کە بە ئاسانی تووڕە دەبن دەبێت یەکەمجار هەوڵی گۆڕینی ئەو بیروباوەڕو لێکدانەوە هەڵانە بدەین کە بوون بە سەرچاوە بۆ تووڕەبوونەکانیان و لە جیاتی ئەوەش فێری کۆمەڵێك بیرو باوەڕی ئاشتی خوازانەو مرۆڤ دۆستانەو لێبوردن و گەورەنەکردنی شتەکان و خۆڕاگری و چاوپۆشیکردن لە شتە بچووکەکانیان بکەین .

ئەم ئیستراتیجیەتە بریتیە لە دووبارە بونیادنانەوەی (اعـادة البناء المعرفي) (Cognitive Restructuring) لایەنی مەعریفی کەسانی زۆر تووڕەو عەسەبی ، لەبەر ئەوەی هۆکاری سەرەکی ئەو تووڕەبوونە بۆ کۆمەڵێك بیروبۆچوونی ناعەقلی و نادروست دەگەڕێتەوە . کەواتە لە ڕێگای ئەم تەکنیك و ئیستراتیجیەتەوە

دەستکاری شێوازی بیرکردنەوەی ئەو جۆرە کەسانە دەکرێت و هەوڵی گۆڕینی ئەو بیروباوەڕە نامەعقولانە دەدرێت و لە جیاتی ئەوانە بیرو باوەڕی مەعقول و مەنتیقی و گونجاو گەشە پێدەکرێت . زانایانی سەر بە ڕێبازی مەعریفی لە ئەو بڕوایەدان کە کاتێك شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤ دەگۆڕێت ئەوا بێگومان دواتریش ڕەفتارو هەڵس و کەوت و هەڵچوونەکانیشی دەگۆڕێت ، لەبەر ئەوەی ڕەفتارو هەڵس و کەوت و هەڵچوونەکان پشت بە جۆری بیرکردنەوە دەبەستن .

هەروەها زۆرگرنگە بۆ ئەو کەسانە روون بکەینەوە کە هەموو کەس هەڵە دەکات بەلام گرنگ ئەوەیە ئەو هەلانە دووبارەو سێبارە نەکەینەوە لەلایەکی تریشەوە دەبێت فێری لێبوردن بکرێن و ئەو راستیە بزانن کە تۆڵەسەندنەوە مافی هەموو کەسێکە بەلام زۆرجار تۆڵەسەندنەوە کێشەکان ئاڵۆزتر دەکات و زیاتر تووشی بەدبەختی و کارەساتی گەورەترمان دەکات . ئینجا ئەگەر بواری لێبوردنی تێدایە ئەوە گەورەییە بۆ مرۆڤ کە لێبوردە بێت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زووتر کێشەکان چارەسەر بکرێن .

دەبێت هەمووشمان ئەوە بزانین کە گەورەترین و بەڕێزترین مرۆڤیش ئەو کەسانەن کە لە کاتی دەسەلات و بەهێزیاندا لەهەڵەو گوناهەکانی کەسانی تر خۆش دەبن و دەیان بەخشن و بەدوای تۆڵەسەندنەوەدا ناگەڕێن و گەردنی کەسانی سەرپێچی کار ئازاد دەکەن بە ئەو کارەشیان ئەوەندەی تر لەبەرچاوی کەسانی تر گەورەتر و بەڕێزتر دەبن . دەبا هەموومان چاوپۆشی لەهەڵەی کەسانی نەفام بکەین و بواری چانسێکی تریان بدەینێ بۆ ئەوەی خۆیان چاك بکەن و جارێکی تر نەکەونە هەڵەوە.

سەرەڕای ئەوەش با لێکدانەوەی هەڵە بۆ دیاردەکانی چواردەورمان نەکەین و لە دەنکە نۆکێك کفتەیەك دروست نەکەین ، بە پێچەوانەوە تادەکرێت با کێشەو گرفتەکان بچووك بکەینەوەو بە هەموو شتێکیش خۆمان تووڕەنەکەین و ئەوەش بزانین کەزۆر کێشەو گرفت بە پێی تێپەڕبوونی کات چارەسەر دەبن ، ئیتر پێویست ناکات

...ەوەندە خۆمانی پێوەخەریك بكەین . لە گرنگترین شێوازو تەكنیكەكانی ئەم ...یستراتیجیەتە ، ئەمانەی لای خوارەوەن :

...أ- قسەكردن لەگەڵ خود (أحاديث الذات) (Self- Talk) :-

ئەم تەكنیكە لە راهێنان و چارەسەركردنی كەسانی تووڕەو عەسەبی زۆر گرنگە ، لەبەر ئەوەی لە رێگایەوە هەوڵی گۆڕینی ئەو قسەو قسەلۆك و بیرو باوەڕە نا مەنتیقیانە دەدرێت كە مرۆڤ دەربارەی خودی خۆی هەیەتی و بەردەوام مۆنۆلۆج و قسە لەگەڵ خودی خۆی دەكات و بە خۆی دەڵێ (من كەسێكی بێدەسەلاتم ، خەڵك بە چاوی سووك سەیری من دەكەن ، دوور نیە گاڵتەم پێبكەن ، ئەگەر دوو كەس بەیەكەوە قسەبكەن ، ئەوا باسی من دەكەن ، من دەزانم كەس منی خۆش ناوێ ، ئەگەر تووڕە نەبم و بێدەنگ بم خەڵكی وادەزانێ كە من كەسێكی ترسنۆكم ..... هتد) .

لە میانەی ئەم تەكنیكەوە هەوڵی گۆڕینی هەموو ئەو بیرو بۆچوونانەی سەرەوە دەدرێت و لە جیاتی ئەوە فێر دەكرێن كە بڵێن (من كەسێكی بە توانام ، من هیچم لە كەسانی تر كەمتر نیە ، خەڵكی چی ئەڵێ باباڵێ ، دەمی خەڵكی بەمن ناگیرێ ، هەندێك كەس هیچ ئیش و كاریان نیە ئەوە نەبێ كە باسی كەسانی تر بكەن ، گەورەیی مرۆڤ ئەوەیە كە چاوپۆشی لە كەسانی نەفام بكات و ریشی خۆی نەداتە دەستیان ، تووڕەبوون هیچ ئازایەتیەكی تێدانیەو منداڵی شیرەخۆریش دەتوانێت تووڕەببێت ، بەڵام گرنگ ئەوەیە مرۆڤ خۆڕاگر بێت و لە كاتی تووڕەبوندا كۆنترۆڵی خۆی بكات) .

دەرئەنجامی توێژینەوەكانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەكەن ، كە مۆنۆلۆج و قسەكردنی خراپ و نێگەتیڤ دەربارەی خودو تاكەكانی ترو دیاردەكانی ژیان ، سەرچاوەی زۆربەی تووڕەبوونەكانە ، ئینجا بۆ ئەوەی ئەو كەسانە لە ئەو شێوازە تووڕەبوونەیان رزگار بكەین ، دەبێت یەكەمجار گوێیان لێبگیرێ و هەموو بیرو بۆچوون...

هەڵەو نامەنتیقیەکانیان بۆ روونبکرێتەوەو خۆشیان بە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوە نامەعقولانەیان ئاشنا بن و بگەنە ئەو قەناعەتەی کە ئەوانە هەڵەن و پێویستیان بە گۆڕین هەیە، دواتریش لە جیاتی ئەوانە بیرو باوەڕی مەعقول و راست و مەنتیقی گەشە پێدەکرێت تا بە شێوەی پۆزەتیف و باش قسە لەگەڵ خودی خۆیان و کەسانی چواردەوریان و دیاردەکانی ژیان بکەن .

ئەوەی ماوە دەربارەی ئەم تەکنیکە بیلێین ئەوەیە کە زۆر لە زانایانی وەك (بیك ، ئەلیس ، ماهۆنی) پشتگیریەکی زۆری لێدەکەن و بە تەکنیکی سەرکەوتوی دادەنێن ، لەلایەکی تریشەوە زۆر لە زانایانی تر پشتگیری لێدەکەن بەلام لە ژێر ناوو زاراوەی تری وەك (گفت و گۆ یان دیالۆگی ناوەوە ، گوزارشتی ناوەوە) کە ئەمانەش بێجگە لە یاریکردن بە وشە هیچ شتێکی تر نیەو ناوەرۆکی هەموویان یەك شتە .

ب- تەکنیکی وەستاندنی بیروباوەڕەکان (وقف الافکار) :-

ئەم تەکنیکە لە داهێنانی (باین)ەو لە رێگایەوە داوا لە کەسی زۆر تووڕەو عەسەبی دەکرێت کە هەردوو چاوی دابخات و بیر لە ئەو بیرو باوەڕە نامەعقول و نێگەتیف و خراپانەی ناو مێشکی بکاتەوەو بیان هێنێتەوە یادی خۆی و سەرقاڵیان بێت ، دواتر کەسی راهێنەر (چارەسەرکاری دەروونی) بە دەنگێکی بەرز هاواردەکات (بوەستە ، واز لە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) . جارێکی تریش هەمان داوای لێدەکات و دوای ماوەیەکی کەم دووبارە هاوار دەکات (بوەستە ، واز لە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) ، بە ئەم شێوەیە ئەو راهێنانە بەردەوام دەبێت.

هەروەها داوا لە کەسی تووڕەو عەسەبی دەکرێت کە لە ماڵەوەش بەردەوام ئەو راهێنانە بکات و لە جیاتی کەسی راهێنەر (چارەسەرکاری دەروونی) ، خۆی بە خۆی بڵێ (بوەستە ، واز لە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) . بێگومان دوای ماوەیەك

(چارەسەرکاری دەروونی)

لە راهێنان ئیتر ئەو کەسە پێویستی نە بە کەسی راهێنەر (چارەسەرکاری دەروونی) دەمێنێت نە پێویست بە ئەوەش دەکات کە خۆی بە خۆی بڵێ ، بەڵکوو دەبێت بە شتێکی ئۆتۆماتیکی و هەر ئەوەندە سەرقاڵی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ و خراپ بوو ئەوا لە ناو خودی خۆی ئەو دەنگە بەرز دەبێتەوە و هاواری لێدەکات (بوەستە ، واز لە ئەو بیرو باوەڕو بیرکردنەوەت بهێنە) ، دواى ماوەیەك لە راهێنانی پێویست ، دەبێت بە کەسێکی ئاسایی و ئەو تووڕەبوونە زۆرو عەسەبیەتەی لە کۆڵ دەبێتەوە . چونکە لە رێگای ئەم تەکنیکەوە لە ئەو بیروباوەڕە نادروستانەی کە بوونەتە مایەی تووڕەبوون رزگاری دەبێت و لە جێگایان بیرو باوەڕی باش و گونجاو سەوز دەبن .

ج- راهێنان لەسەر لێزانی و شارەزایی لە چارەسەرکردنی گرفتەکان (Problem Solving Skills Training) :-

یەکێك لە هۆکارەکانی تووڕەبوون ئەوەیە کە مرۆڤ رووبەڕووی گرفت و کێشەیەکی دەروونی یان کۆمەڵایەتی یان ئابووری یان سیاسی دەبێتەوەو ناتوانێت چارەسەری بکات ، بۆیە لە ئەنجامدا زۆر تووڕەو عەسەبی و خەفەتبار دەبێت . ئینجا ئەگەر بمانەوێت ئەو جۆرە کەسانە لە ئەو خەم و خەفەت و تووڕەبوونانە رزگار بکەین ئەوا دەبێت لە رێگای راهێنانی پێویستەوە جۆرەها زانیاری و شارەزایی پێویستیان فێربکەین بۆ ئەوەی بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتانەی کە رووبەڕوویان دەبنەوە بەکاری بهێنن .

هەمووشمان دەزانین کێشەو گرفتەکانی ژیان هەمەجۆرن و لە ژماردن نایەن ، لەبەر ئەوە خۆ ناتوانرێت فێری ئەوە بکرێت کە بۆ هەرگرفتێك چارەسەرێك هەیە ،بەڵکوو رێگاچارە ئەوەیە کە لە رێگای ئەم تەکنیکەوە فێری هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکان بکرێت کە بریتین لە (هەستکردن بە گرفتەکە ، دیاریکردنی گرفتەکە ، دانانی گریمان بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتە ، کۆکردنەوەی زانیاری پێویست دەربارەی

ئەو گریمانانە ، وردبینی و لێکۆڵینەوە لە راستی و دروستی ئەو زانیاری و گریمانانە ، دۆزینەوەی رێگاچارەو پشتگوێ خستنی ئەو گریمانانەی کە پەیوەندیان بە کێشەکەوە نیە) .

باشترین شێوازیش بۆ ئەم تەکنیکە (رێژنەی عەقلیە) (العصف الذهنی) واتە داوا لە کەسی خاوەن گرفت دەکرێت کە بیر لە رێگاچارەکان بکاتەوە چی بە خەیاڵیدا دێت بیڵێ بە بێ ئەوەی بیر لە ئەو شتانە بکاتەوە کە بە خەیاڵیدا دێت ، واتە نەڵێت ئەم بیرکردنەوەو رێگاچارە عەیبە یان بێ نرخە یان هیچ نیە ، بەڵکوو چی بە خەیاڵیدا دێت بیڵێ و هەڵیرێژێ وەك چۆن باران بە رێژنە دەبارێ و خەریکە لافاو هەڵبستێت ، بە هەمان شێوەی رێژنەی باران بیرو رێگاچارەکانی برێژێ و هیچ شەرم و ترسێکی نەبێت و گوێ بە هیچ شتێك نەدات.

واتە دەبێت ئازادی تەواو بدرێت بە کەسی خاوەن گرفت، دوای ئەوەش لێکۆڵینەوە لە ئەو بیرو باوەڕانەی کەسی خاوەن گرفت دەکرێت بۆ ئەوەی بزانن کامیان لە هەمویان باشترە بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکە. بە ئەم شێوەیە راهێنان بە ئەو جۆرە کەسانە دەکرێت بۆ ئەوەی شارەزایی و زانیاری و توانای چارەسەرکردنی گرفتەکانی ژیانیان زیاتر بێت ، ئەمەش یارمەتیان دەدات کە لە جیاتی ئەوەی تووڕە و عەسەبی ببن و دەست لە ئەژنۆ بەرانبەر کێشەکانیان دابنیشن ئەوا فێری رێگاچارەی گرفتەکان دەکرێن ، بە ئەم راهێنانەش لە زۆر لە تووڕەبونەکانیان رزگاردەکرێن .

د- تەکنیکی (ABCD) :-

دانەری ئەم جۆرە تەکنیکە (ئەلبرت ئەلیس) ی خاوەنی تیۆری چارەسەری عەقلانی هەڵچوونی رەفتاریە ، کە بە پلەی یەکەم گرنگی بە چاککردن و گۆڕینی بیروباوەڕی ناعەقلی تاك دەدات ، سەرەڕای گۆڕینی بە بیروباوەڕی عەقلی و مەنتیقی ٠ لە ئەم تەکنیکەدا مەبەست لە پیتی (A) ئەو روداوو ورووژێنەرەیە کە تاك تووشی تووڕەبوون

ﺋﺎﻣﺎﮊﻩﯾﯽ ﺑﯚ ﺋﻪﻭﺑﻴﺮﻭﺑﺎﻭﻩﺭﻩﯼ ﻛﻪ ﻟﻪ ﺋﻪﻧﺠﺎﻣﯽ ﺋـﻪﻭ ﻭﺭﻭﮊﯾﻨـﻪﺭﻩﻭﻩ ﺩﻩﻛﺎﺕ ﻭﻩ ﭘﻴﺘﯽ (B) ﺋﺎﻣﺎﮊﻩﯾﯽ ﺑﯚ ﺋﻪﻭﺑﻴﺮﻭﺑﺎﻭﻩﺭﻩﯼ ﻛﻪ ﻟﻪ ﺋﻪﻧﺠﺎﻣﯽ ﺋـﻪﻭ ﻭﺭﻭﮊﯾﻨـﻪﺭﻩﻭﻩ ﺩﺭﻭﺳﺖ ﺩﻩﺑﻴﺖ .ﺑﻪ ﺑﺮﻭﺍﯼ ﺋﻪﻟﻴﺲ ﻫﻴﭻ ﻛﺎﺕ ﻭﺭﻭﮊﯾﻨﻪﺭﻭ ﺭﻭﻭﺩﺍﻭﻩﻛﺎﻧﯽ ﺟﻴﻬﺎﻧﯽ ﺩﻩﺭﻩﻭﻩ ﻧﺎﺑﻨﻪ ﻣﺎﻳﻪﯼ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑﻮﻭﻥ ، ﺑﻪﻟﻜﻮﻭ ﺋﻪﻭﻩﯼ ﺩﻩﺑﻴﺘﻪ ﻣﺎﻳﻪﯼ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑـﻮﻭﻥ ﻟﻴﻜﺪﺍﻧـﻪﻭﻩﻭ ﺗﻴﮕﻪﻳـﺸﺘﻨﯽ ﻣﺮﯙﭬﻪ ﺑﯚ ﺋﻪﻭ ﻭﺭﻭﮊﯾﻨﻪﺭﻭ ﺭﻭﻭﺩﺍﻭﺍﻧﻪ ،ﻭﻩ ﭘﻴﺘﯽ (C) ﮔﻮﺯﺍﺭﺷﺖ ﻟﻪ ﺩﻩﺭﺋﻪﻧﺠﺎﻣﯽ ﻫﻪﻟﭽﻮﻭﻧﯽ ﺭﻭﻭﺩﺍﻭﻩﻛﻪ ﺩﻩﻛﺎﺕ .

ﺑﻪ ﭘﻴﯽ ﺑﯚﭼﻮﻭﻧﻪﻛﺎﻧﯽ ﺋﻪﻟﻴﺲ ﻭ ﻫﺎﻭﻩﻟﻪﻛﺎﻧﯽ ﻫﯚﻛﺎﺭﯼ ﺳﻪﺭﻩﻛﯽ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑﻮﻭﻥ ﺋﻪﻭ ﻣﯚﻧﯚﻟﯚﺝ ﻭ ﻗﺴﻪﻛﺮﺩﻧﻪﻳﻪ ﻛﻪ ﺗﺎﻙ ﻟﻪ ﮔﻪﻝ ﺧﻮﺩﯼ ﺧﯚﯼ ﺩﻩﻳﻜﺎﺕ ﻭ ﭼﻪﻧﺪﻩﻫﺎ ﺗﻴﮕﻪﻳﺸﺘﻦ ﻭﻟﻴﻜﺪﺍﻧﻪﻭﻩﯼ ﺟﻴﺎﻭﺍﺯ ﺑﯚ ﺋﻪﻭ ﻭﺭﻭﮊﯾﻨﻪﺭﻭ ﺭﻭﻭﺩﺍﻭﺍﻧـﻪ ﺩﻩﻛـﺎﺕ ، ﻟـﻪ ﺋـﻪﻧﺠﺎﻣﯽ ﺋـﻪﻭ ﺑﻴﺮﻭﺑـﺎﻭﻩﺭﻩ ﻫﻪﻟـﻪﻭ ﻧﺎﺩﺭﻭﺳﺘﺎﻧﻪﻭﻩ ﺗﺎﻙ ﻫﻪﺳﺖ ﺑﻪ ﺳﻮﻛﺎﻳﻪﺗﯽ ﻭ ﺑﻪﺭﺑﻪﺳﺖ ﻭ ﺭﻳﮕﺮ ﻭ ﻫﻪﺳﺘﻜﺮﺩﻥ ﺑﻪﻛﻪﻣﯽ ﻭ ﺑﺮﻭﺍ ﺑﻪﺧﯚﻧﻪﺑﻮﻭﻥ ﺩﻩﻛﺎﺕ ﻭ ﺩﻭﺍﺟﺎﺭﻳﺶ ﺗﻮﻭﺷﯽ ﻫﻪﻟﭽﻮﻭﻥ ﻭ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑﻮﻭﻥ ﺩﻩﺑﻴﺖ .

ﺋﻴﻨﺠﺎ ﺑﯚ ﺋﻪﻭﻩﯼ ﺗﺎﻙ ﻭﻩﻙ ﻫﻪﻣﻮﻭ ﻛﻪﺳﻴﻜﯽ ﺋﺎﺳﺎﻳﯽ ﮔﻮﺯﺍﺭﺷﺖ ﻟﻪ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑﻮﻭﻧﻪﻛﺎﻧﯽ ﺑﻜﺎﺕ ﻭ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑﻮﻭﻧﻪﻛﺎﻧﯽ ﻧﻪﺑﻦ ﺑﻪ ﺋﻪﮊﺩﻳﻬﺎﻭ ﻟﻪ ﮔﻪﺭﺩﻧﯽ ﻧﻪﺋﺎﻟﻴﻦ ، ﺋﻪﻭﺍ ﺩﻩﺑﻴﺖ ﺋﻪﻭ ﺑﻴﺮﻭ ﺑﺎﻭﻩﺭﻩ ﻧﺎﻣﻪﻋﻘﻮﻻﻧﻪﯼ ﻧﺎﻭ ﻣﻴﺸﻜﯽ ﺑﻪﺗﺎﻝ ﻭ ﭘﺮﻭﭘﻮﻭﭺ ﺑﻜﺎﺗﻪﻭﻩ ، ﻛـﻪ ﺋـﻪﻟﻴﺲ ﭘﻴﺘـﯽ (D) ﺑـﯚ ﭼﺎﺭﻩﺳﻪﺭﻭ ﭘﻮﻭﭼﻪﻟﻜﺮﺩﻧﻪﻭﻩﻭ ﻟﻪ ﻧﺎﻭﺑﺮﺩﻧﯽ ﺋﻪﻭ ﺑﻴﺮﻭﺑﺎﻭﻩﺭﻩ ﻧﺎﻋﻪﻗﻠﻴﺎﻧﻪ ﺩﺍﻧﺎﻭﻩ ﻛـﻪ ﺑـﻮﻭﻥ ﺑﻪ ﺳﻪﺭﭼﺎﻭﻩﯼ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑﻮﻭﻧﻪﻛﺎﻥ ﻭ ﺑﻪﺭﺩﻩﻭﺍﻡ ﺑﻮﻭﻧﻴﺎﻥ ، ﻭﺍﺗﻪ ﭼﺎﺭﻩﺳﻪﺭ ﺋﻪﻭﻩﻳـﻪ ﻛـﻪ ﺩﻩﺑﻴﺖ ﺋﻪﻭ ﺑﻴﺮﻭ ﺑﺎﻭﻩﺭﺍﻧﻪ ﺑﻪ ﺑﻴﺮﻭ ﺑﺎﻭﻩﺭﯼ ﻣﻪﻧﺘﻴﻘﯽ ﻭ ﻭﺍﻗﻴﻌﯽ ﺑﮕﯚﺭﻳﺖ ﺑﯚ ﺋﻪﻭﻩﯼ ﻟـﻪ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑـﻮﻥ ﻭ ﻫﻪﻟﭽﻮﻭﻧﻪ ﺧﺮﺍﭘﻪﻛﺎﻧﯽ ﺭﺯﮔﺎﺭﯼ ﺑﻴﺖ .

ﺑﻪ ﺑﺮﻭﺍﯼ ﺋﻪﻟﻴﺲ ﺯﯙﺭﺑﻪﯼ ﺋﻪﻭﺍﻧﻪﯼ ﻛﻪ ﺑﻪ ﺯﯙﺭﯼ ﺗﻮﻭﺷﯽ ﻛﻴﺸﻪﻭ ﮔﺮﻓﺘﯽ ﺩﻩﺭﻭﻭﻧﯽ ﻭ ﺧﻪﻡ ﻭ ﺧﻪﻓﻪﺕ ﻭ ﺗﻮﻭﺭﻩﺑﻮﻭﻥ ﺩﻩﺑﻦ ،ﺧﺎﻭﻩﻧﯽ ﻛﯚﻣـﻪﻟﻴﻚ ﺑﻴﺮﻛﺮﺩﻧـﻪﻭﻩﻭ ﺑﻴﺮﻭﺑـﺎﻭﻩﺭﯼ ﻧـﺎﻭﺍﻗﻴﻌﯽ ﻭ ﻧﺎﻣﻪﻋﻘﻮﻟﻦ ، ﺑﯚﻧﻤﻮﻭﻧﻪ ﺩﻩﻟﻴﻦ (ﺩﻩﺑﻴﺖ ﺑﻪﺭﺩﻩﻭﺍﻡ ﺧﻴﺮ ﺳﻪﺭﺑﻜﻪﻭﻳﺖ ﻭ ﺷﻪﺭ ﮊﯾﺮ ﺑﻜـﻪﻭﻳﺖ) ﻳﺎﻥ (ﺩﻩﺑﻴﺖ ﻫﻪﻣﻮﻭ ﻛﻪﺱ ﺭﻳﺰﻡ ﺑﮕﺮﻥ ﻭ ﻣﺎﻣﻪﻟﻪﯼ ﮔﻮﻧﺠﺎﻭﻡ ﻟﻪﮔﻪﻝ ﺑﻜـﻪﻥ) ﻳـﺎﻥ (ﺩﻩﺑﻴﺖ ﭘﻪﻳﻮﻩﻧﺪﻳﻪﻛﺎﻧﻤﺎﻥ ﻟﻪﺳﻪﺭ ﺑﻨﻪﻣﺎﻳﻪﻛﯽ ﺩﺍﺩﭘﻪﺭﻭﻩﺭﺍﻧـﻪ ﺑﻮﻭﻧﻴـﺎﺩ ﺑﻨﺮﻳـﺖ) ﻳﺎﻥ ﺩﻩﻟﻴﻦ (

پێویستە هەموو کەس وەك یەك بیربکەنەوە) یان (پێویستە هەموو کەس بە پێی یاساو ڕێساو داب و نەریت مامەڵە بکەن) .

هەمووشمان دەزانین کە ئەم هەموو (پێویستە) و (دەبێت)انە نایەنە دی و هەموو کاتیش خێر سەرناکەوێت و خەڵکیش وەك یەك بیر ناکەنەوەو هەمووشیان پەیڕەوی یاساو ڕێسا ناکەن ، چونکە واقیع شتێکەو خەووخەیاڵ و حەزوو ئارەزوو شتێکی ترە .

ئینجا کاتێك ژیانی واقیعی و ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە، وەك بیرکردنەوەو حەزوو ئارەزووەکانی ئەوان نابێت ،ئەوا خەفەت دەخۆن و بە چاوی گومان و دوودڵی سەیری کەسانی تر دەکەن و دەکەونە ململانێ و کێشەو گرفت لە گەڵیان یان خۆخواردنەوەو پاشەکشێ لە ژیانی واقیعی و دوور کەوتنەوە لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان . کە سەرجەم ئەو ڕەفتارو هەڵس و کەوتانە هەڵەن و دەبنە مایەی کێشەو ناخۆشی و هەڵچوون بۆ ئەو جۆرە کەسانە . بۆیە تەنها چارەسەر ئەوەیە کە ئەو بیروباوەڕە ناواقیعیانەیان بگۆڕن و لە سروشتی مرۆڤ و ڕێچکەی ڕووداوو دیاردەکانی ژیان بگەن و مامەڵەی مەنتیقیانەیان لەگەڵ بکەن .

دووهەم / تەکنیك و ئیستراتیجیەتە هەڵچوونی و ڕەفتاریەکان :-

بۆ کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکان و چارەسەرکردنی کەسانی زۆر تووڕەو عەسەبی ، پێویستە پەناش بۆ ئەو تەکنیك و شێوازە هەڵچوونی و ڕەفتاریانەش ببەین کە سوودبەخشن و کاریگەری باشیان لەسەر هێورکردنەوەی باری دەروونی مرۆڤ هەیە ،کە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

أ- ڕاهێنان لەسەر خاوبونەوەی ماسوولکەکان (الاسترخاء) :-

یەکێك لە ڕێگاکانی چارەسەرکردنی تووڕەبوون و هێورکردنەوەی مرۆڤ و کەمکردنەوەی هەڵچوونەکان ، خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی لەشە ، لەبەر ئەوەی بە هیچ شێوەیەك

لەشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان شی ماسوولکەکانیشی لە حاڵەتی ناکرێت کە مرۆڤ لە هەمان کاتدا تووڕەش بێت ماسوولکەکانیشی لە حاڵەتی نیسراحەت و خاوبوونەوەدا بن ، بەڵکوو پێچەوانەکەی راستە ، واتە کاتێک مرۆڤ دەکەوێتە حاڵەتی هەڵچوون ئەوا زۆربەی ماسوولکەکانی لەشی گرژ دەبن . ئەمەش بە پلەی یەکەم بۆ کاریگەری کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ بە هەردوو بەشەکەیەوە (سمپساوی و پاراسمپساوی) دەگەڕێتەوە ، لەبەر ئەوەی کاتێک مرۆڤ هەست بەهەڕەشەو مەترسی شتێک دەکات ، ئەوا یەکسەر بەشی سەمپساوی ، مرۆڤ دەخاتە حاڵەتی هەڵچوون و سەرجەم گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان روودەدەن و تاک خۆی بۆ بەرەنگاربونەوە یان راکردن (**Fight-Flight**) ئامادە دەکات .

ئەم خۆ ئامادەکردنەش پێویستی بە گرژی ماسوولکەکان هەیە نەک خاوبونەوەی ، ئینجا کاتێک بمانەوێ ئەم تاکە هێوربکەینەوە یان لە ئەو تووڕەبوون و عەسەبیەی رزگاری بکەین ، دەبێت بە هۆی راهێنان و فێرکردنەوە وای لێبکەین کە ماسوولکە گرژبووەکانی خاوببێتەوە،بەڵام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەمان رێگاو شێوازەکانی خاوبونەوە نازانین و زانیاری پێویستمان دەربارەیان نیە. هەر لەبەر ئەوەشە کە لە کاتی چارەسەرکردنی کەسانی هەڵچوو دەمارگیر پەنا بۆ خاوبونەوە دەبرێت و لە رێگای جۆرەها راهێنانەوە تاک فێری چۆنێتی بە ئاکام گەیاندنی خاوبوونەوە دەکرێت .لەبەر ئەوەی خاوبوونەوە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چالاکیەکانی سەمپساوی و هێورکردنەوەی مرۆڤ و رزگارکردنی لە حاڵەتی هەڵچوونی و تووڕەبوون .

لە راستیدا چەندەها شێوەی خاوبوونەوە هەیە ، لەوانە (خاوبوونەوەی ماسوولکەی بەرەو ژوور ، یۆگا ،تێرامان — التأمل — ، خەیاڵکردنی شوێن و رووداوو بەسەرهات و شتی خۆش) . بۆنموونە لە تێرامانیندا تاک جەخت دەکاتە سەر وێنەیەک یان شتێک لە عەقڵ و بیری خۆیدا ،وە ناهێڵێت هیچ شتێکی تر بێجگە لە ئەو شتەی خۆی دەیەوێ لە مێشکیدا ببێت ، وە پێویستە ئەمەش لە جێگایەکی زۆر بێدەنگدا بێت و پلەی گەرمای مام ناوەندی بێت ، دەکرێت لە پاڵ ئەوەشدا گوێ لە مۆسیقایەکی خۆش

لەسەرخۆ بگیرێت و بە قوڵی هەناسە بدرێت ، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆرترین ئۆکسجینی پاك بگاتە مێشك .

ب- گێرانی رۆڵی کەسانی تر (رۆڵ پلەی) :-

ئەم تەکنیکە بریتیە لە ئەوەی کە چارەسەرکاری دەروونی و کەسی خاوەن گرفت هەریەکەو رۆڵی یەکێکی تووڕە دەبینێت و وەك نواندن بە ئەنجامی دەگەیەنن ، دوای ئەوەش گفت و گۆی لەسەر دەکەن و لایەنە خراپەکانی تووڕەبوون روون دەکەنەوە ، سەرەڕای ئەوەش باسی باری دەروونی کەسی تووڕەو ئەو زیانانەی کەلێی دەکەوێت دەکەن ، دواتر بەراوردی دەکەن بە کەسی هێمن و لەسەرخۆ .مەبەست لە ئەم چالاکیانە ئەوەیە کە تاك شارەزای زیان و لایەنە خراپەکانی تووڕەبوون ببێت و لە داهاتوو لێی دووربکەوێتەوە .

ج- فێربوونی شێوازی گونجاو بۆ گوزارشتکردن لە تووڕەبوونەکان :-

زۆربەی ئەوانەی کە زوو تووڕەدەبن و لەکاتی تووڕەبوون کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست دەدەن و کێشەی گەورە بۆ خۆیان و بۆ کەسانی تر دروست دەکەن ، ئەوانەن کە شارەزایی و لێزانی (مهارات) پێویستیان نیە و نازانن چۆن مامەڵە لەگەڵ کەسانی چواردەورو سەرچاوەی تووڕەبوونەکەیان بکەن . لەبەر ئەوە یەکێك لە رێگا چارەکان ئەوەیە کە لە رێگای راهێنانی پێویستەوە ئەو کەسانە فێری شێوازی گونجاو بۆ گوزارشتکردن لە تووڕەبوونەکانیان دەکرێت .

واتە دەبێت ئەو کەسانە فێربکرێن کە بە جۆرێك گوزارشت لە تووڕەبوونەکانیان بکەن کە نە زیان بە خۆیان نە بە کەسانی تر بگەیەنن ، چونکە چەندەها شێوازی گونجاوی وەك (دیالۆگ و بیروڕاگۆڕینەومو گلەیی و پەیوەندیکردن بە کەسانی ترو

دەکرێن و ماف بۆ ڕێگای یاسا ..... هتد) هەیەو لەڕێگایانەوە چارەسەری گرفتەکان دەکرێن و ماف بۆ خاوەن ماف دەگەڕێتەوە بەبێ ئەوەی کە پێویست بە تووڕەبوون و شەڕو زیان پێگەیاندنی یەکتری بکات .

لە میانەی ئەو ڕاهێنانەوە چەندەها کێشە دروست دەکرێن و دواتر ڕێگای گونجاو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیان دەدۆزرێتەوە . بۆنموونە (پیاوێك زۆر تووڕەبووە لە هاوسەرەکەی لەبەر ئەوەی بە بێ پرسی ئەو پارەیەکی زۆری خەرج کردووە ، یان باوکێك زۆر تووڕەیە لە کوڕەکەی لەبەر ئەوەی خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادە نەکردووە یان سوییچی سەیارەکەی بە دزی ئەوەوە بردووەو (دەعمی) بە سەیارەکە کردووە ، یان مامۆستایەك زۆر تووڕەیە لە خوێندکارەکەی لەبەر ئەوەی لە ناو پۆل ڕەفتاری ناشیرینی کردووە ، یان کەسێك نۆرەی گرتووەو چەند کەسێکی تر بە بێ نۆرە دەچنە پێش ئەوو نۆرە بڕی لێدەکەن) .

لە میانەی ئەو ڕاهێنانەوە ئەو کەسانە فێری ئەوە دەکرێن کە ئەگەر لە ژیانی واقیعی ڕووبەڕووی ئەو کێشانە بوونەوە ئەوا چۆن مامەڵەی گونجاویان لەگەڵ بکەن ، بۆ ئەوەی لەلایەك گوزارشت لە ناڕەحەتی و تووڕەبوونەکەیان بکەن و لە ناوەوە نەیان هێڵنەوە لە لایەکی تریشەوە زیان بەکەس نەگەیەنن و بە شێوەیەکی گونجاو گوزارشت لە تووڕەبونەکانیان بکەن .

واتە لە جیاتی ئەوەی لە کاتی تووڕەبوون پەنا بۆ شەڕو لێدان و توونددووتیژی و جنێوو فڕێدانی شت ببەین ئەوا پەنا بۆ گلەیی و گفت وگۆو شکات کردن و یاساو ناوبژیوان و کەسانی شارەزا بەرین و لە ڕێگای ئەوانەوە مافەکانی خۆمان وەربگرین و بە حەزوو ئارەزوو داواکاریەکانمان بگەین . بۆنموونە ئەگەر دووکەس لە جێگایەکدا بە ماشێن خۆیان بە یەکتردا دەکێشن و (دعم) دەکەن ، ئەوا لە جیاتی ئەوەی هەردووکیان تووڕەبن و بە یەکتریدا بکێشن و ئازاری یەکتری بدەن یان قسەی ناشرین

بە یەکتری بڵێن و خۆیان شەرمەزار بکەن ،یان یەکێکیان کۆنترۆڵ لەدەست بدات و کارەساتێك رووبدات ، ئەوا دەتوانن دان بە خۆیاندا بگرن و کۆنترۆڵی تووڕەبوونەکەیان بکەن و بەئەمجۆرەی لای خوارەوە راڤەی ئەو رووداوە بکەن :-

(بڕوا ناکەم ئەویش حەزی بە ئەم رووداوە کردبێت ، لەوانەیە قەزاو قەدەر بێت و خودا لە چارەی نووسیبێن و هەردەبوایە ببێت ، دوورنیە ئەو کابرایە کێشەیەکی هەبێت و بیری لای خۆی نەبووبێ بۆیە ئەو رووداوە بوو یان ماشێنەکەی شتێکی بێت یان منیش کەمتەرخەم بم ، یان کەسێکی بێ عاقل و سەرەڕۆ بێت ئینجا من بۆ دابەزمە ئاستی کەسێکی سەرەڕۆو نەفامی وەك ئەو ، باشتر وایە دووکەس بکەونە نێوا نمان و بزانین خەتای کامانە یان با پۆلیسی هاتووچۆ بێت و بزانێت کێ کەمتەرخەمە ، ئەگەر من کەمتەرخەم بووم ئەوا هەقی خۆی چیە دەیدەمێ ، دووریش نیە کابرا لێم خۆش بێت ، ئەگەر خەتای ئەویش بوو ئەوا سەیارەکەی پێ چاك دەکەمەوە یان ئەگەر پیاوانە هاتە پێشەوە ئەوە گەردنی ئازاد دەکەم ، لەوانەشە زیانێکی زۆر لە سەیارەکە نەکەوتبێ ، فیروسیا لە ماڵی دونیا لە خودا بەزیاد بێت بەس نەبوو کەسێك نەمرد.... هتد) .

بە ئەم شێوەیە بیربکەرەوە بزانە تووڕە دەبیت و کێشە بۆ خۆت دروست دەکەیت ، بەلام بە پێچەوانە لێکدانەوەیەکی تر بۆ ئەو رووداوە بکەیت و وابزانیت کارەساتێکی گەورە بووەو دووربین نەبیت و بیر لە دوای هەڵچوون و دەرئەنجامی تووڕەبوونەکەت نەکەیتەوەو تەنها لە گۆشەنیگایەکی تەسکەوە سەیری رووداوەکە بکەیت و هیچ بەهایەك بۆ فاکتەرو هۆکارەکانی تر دانەنێیت ، ئەوا دوور نیە ئەو تووڕەبوونەت تووشی رووداوێکی گەورەترت بکات و رووداوی پێکدادانەکە بەبەراورد بە ئەو هەر هیچ نەبێت ، چونکە دەبێت هەموومان ئەوە بزانین کە مرۆڤ تووڕەبوو بەرچاوی تاریك دەبێت و هەموو پرۆسە عەقلیەکان ئیفلیج دەبن و دوورنیە کارەساتی گەورە روویدات ئیتر بە هەتا هەتایە چارەسەر نەکرێت و ژیان و چارەنووسی مرۆڤ بکات بە دۆزەخ .

سێهەم- ئاین و چارەسەری تووڕەبوون :-

لایەنی روحی مرۆڤ و باوەڕی بە یەکێك لە ئاینەکان کاریگەری خۆی لەسەر خود کۆنترۆڵکردن و کەمکردنەوەی تووڕەبوون هەیە ، بۆنموونە ئاینی پیرۆزی ئیسلامیش وەك هەموو ئاینەکانی تر باوەڕدار لە زیانەکانی تووڕەبوون ئاگاداردەکاتەوەو شێوازو چۆنێتی خۆڕاگری و ئارامیشی بۆ روونکردۆتەوە، دەتوانین لە میانەی ئەم خاڵانەی خوارەوە کاریگەری ئاین و رۆڵی لە چارەسەرکردنی تووڕەبوون روونبکەینەوە :-

١- دەبێت کەسی تووڕە بیر لە دەرئە نجامە باشەکانی تووڕەنەبوون و دان بەخۆداگرتن بکاتەوە •

٢- دەبێت لە کاتی تووڕەبوون ئەوە بە بیر خۆی بهێنێتەوەو بڵێ (ئەگەر من ئێستا بەزەیم بە کەسانی بێدەسەلات و هەژاردا نەیەتەوەو داخی دڵی خۆمیان پێ بڕێژم ئەوا لە ئەو دونیاش خودای گەورەو میهرەبان بەزەیی بە مندا نایەتەوەو لە گوناهەکانم خۆش نابێت •

٣- دەبێت بیر لە ئەوە بکاتەوە کە دوور نیە لە ئە نجامی تووڕەبوونەوە دوژمنایەتی پەیدا ببێت و کارەساتی لێبکەوێتەوە ، ئەو کاتە دەبێت باجەکەی لە ئەم دونیاو لە ئەو دونیاش بدات •

٤- پێویستە مرۆڤ وێنەی خۆی بهێنێتە بەرچاوی و بیر لە ئەو وێنە دزێوو ناشیرینەی خۆی بکاتەوە کە کاتێك تووڕەیەو وەك دڕندەیەك دەیەوێ پەلاماری کەسانی تر بدات یان وێنەی ئەو کەسانە بهێنێتە بەرچاوی خۆی کە زۆر تووڕە دەبن و بزانێت چۆن هەموو کەس رقی لێیانە• دواتر وێنەی ئەو کەسانە بهێنێتەوە بەرچاوی خۆی کە لە کاتی تووڕەبوون کۆنترۆڵی خۆیان دەکەن و زۆر بە ئارام و خۆڕاگرن ، کە بە ئەو کارەشیان خۆیان زیاتر خۆشەویست دەکەن و رەحمەت و بەزەیی خوداشیان بەردەکەوێت •

٥- بەردەوام دەبێت ئەوەی لە خەیاڵ بێت کە شەیتان و شەڕ تەنها لە ئەو کاتانە دەرفەتیان بۆ دەرەخسێ و تاك بەرەو هەڵدێر دەبەن کە مرۆڤ تیایاندا تووڕەو عەسەبیەو عەقڵ و بیرکردنەوەی مەنتیقی تووشی ئیفلیجی بووە ٠

٦- چەندەها ئایەت و فەرمووده بە ئاشکرا ئاماژە بۆ پاداشتی ئەو کەسانە دەکات کە لەکاتی تووڕەبوون دان بە خۆیاندا دەگرن و بەشێوەی گونجاو گوزارشتی لێدەکەن ٠ خودا لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێ (الذين ينفقون فى السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين) (أل عمران : ١٣٤) هەروەها (أبى الدرداء)(خودا لێی رازی بێت) دەڵێ جارێکیان بە پێغەمبەرم (د٠خ) وت (کارێکم پێبڵێ کە بە هۆیەوە بچمە بەهەشتەوە ، فەرمووی تووڕەمەبەو بەهەشت بۆتۆ) (حسين ،٢٠٠٧ ،ص١٢٤) ٠

بیروباوەڕی خۆسە پێنەر (وەسواسی) (عەمەلی)

وەسواس (مەراق) نەخۆشییەكی دەروونییەو حاڵەتێكی نا ئاسابیە لە گرنگی دان بە جەستەو تەندروستی. هەموومان دەزانین گرنگی دان بە تەندروستی و جەستە،كارێكی ئاساییەو هۆكارێكی گرنگیشە بۆ خۆ پاراستن لە نەخۆشی، بەڵام ئەگەر ئەو گرنگی دانە لە سنووری ئاسایی خۆی دەرچوو، بەردەوام بیرو هۆشی تاك هەر لەلای لەش و تەندروستی بوو هەروەها بەردەوام گلەیی و گازەندەی هەبوو سەردانی پزیشكی كردوو هەر خەریكی حەب و دەرمان كۆكردنەوەو بەكارهێنانی بوو، ئا لەم كاتەدا لە حاڵەتی ئاسایی دەردەچێت و دەبێت بە نەخۆشی وەسواس و تاك تووشی ئەو گرفتە دەروونییە دەبێت و ئەگەر هەر بەردەوام بوو دووبارەو چەند جارە بووەوە، ئەوا پێویستی بە چارەسەركردنی دەروونی و سەردانی پزیشكی تایبەتی دەبێت .

گومانی تێدا نییە، ئەو كەسانەی تووشی وەسواسی دەبن زیاد لە پێویست گرنگی بە تەندروستی و كارو فەرمانی ئەندامەكانی لە شیان دەدەن، كە لە واقیعدا هیچ پێویست بەو هەموو گرنگی دان و ترس و دڵە ڕاوكێیە ناكات. هەندێك لە دەروونزانەكان لەو بڕوایەدان كە وەسواسی نەخۆشییەكی دەروونی ئاڵۆزەو زۆر بە دەگمەن وەك نەخۆشییەكی سەربەخۆ دەردەكەوێت.

وەسواسیش وەك زۆربەی نەخۆشییە دەروونی و ژیرییەكانی تر، چەندەها گریمان و لێكدانەوەی بۆ كراوە، هەندێك لە زاناكان لەو بڕوایەدان كە وەسواسی لە ڕێگەی بۆ ماوەوە لە باوانەوە بۆ وەچەكانیان دەگوێزرێتەوە، بەڵگەشیان ئەوەیە كە زۆربەی ئەندامانی خێزانی ئەو نەخۆشە تووشی مەراق و وەسواسی بوون، بەڵام مەرج نییە ئەو بەڵگانە یەكلاكەرەوەبن، چونكە دوورنییەكە منداڵانی ئەو خێزانانە لە ڕێگەی لاسایكردنەوەی گەورەكانیانەوە تووشی وەسواسی بن نەك لە ڕێگەی بۆ ماوەوە،

ەندێك جاریش نەخۆشی وەسواس پابەند دەکەن بە پێکهاتەی دەروونی تاکەوە، بە
پێی ئەو بۆچوونە ئەوکەسانەی کە گۆشەگیرو دوورە پەرێزن و کەسایەتییەکی
ەبەکامیان هەیە زیاتر تووشی وەسواسی دەبن.

زۆر جاریش وەسواسی دەگەڕێننەوە بۆ هۆکاری دەروونی، واتە زەبرو ململانێی دەروونی کە دەبێتە هۆی خەمۆکیّ و دڵەڕاوکێی بەردەوام، دوا جار ئەو خەمۆکیّ و دڵەڕاوکێیانە دەگۆڕدرێن بۆ وەسواسی جەستەیی و دەبێت بە میکانیزمێکی دەروونی بۆ خۆسازاندن لە تەك ژینگەدا، بۆ نموونە گرنگی دان و بیرکردنەوە لە ئازاری ماسوولکەکان و فەرمانی ڕیخۆڵەکان و پڕۆسیسی دەرهاوێشتن و سەرنج دانی بەردەوامی دەم و چاوو گۆڕانکارییەکانی و لێدانی دڵ و پڕۆسیسی هەناسەدان. تا بچووکترین گۆڕانکاری لە پلەی لەش کە خزمەتی کرداری خۆسازاندن لە لای نەخۆش دەکات، لە ڕێگەی ئەوانەوە ململانیّ و گرفتە دەروونییە ناوەکیەکان هەڵدەگەڕێنێتەوە بۆ گازاندەکردن و بیرکردنەوەو مەراق و وەسواسی جەستەیی، بەم شێوەیە تا ڕادەیەکی باش لە ئازاری ئەو ململانیّو گرفتە دەروونییانە(ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت) ڕزگاری دەبێت.

خێزانیش زۆرجار هۆکاری سەرەکییە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی وەسواسی بە تایبەتی ئەو خێزانانەی کە بەردەوام و زیاد لە پێویست گرنگی بە تەندروستی منداڵەکانیان دەدەن و بۆ بچووکترین گۆڕانکاری جەستەیی سەردانی پزیشك و نەخۆشخانە دەکەن و بەردەوام منداڵەکانیان دەپارێزن و ناهێڵن تێکەلاو بە منداڵانی تربن، ئەوەك تووشی نەخۆشی ببن یان جۆرەها ڕێنمایی نا ئاساییان لە بارەی شێوەی خواردن و جۆری خۆراك و دڵە ڕاوکیّ و ترسی بەردەوام لە بارەی کارو فەرمانەکانی ئەندامەکانی لەشیان، دەکەن، بێگومان ئەم جۆرە مامەڵەو پەروەردەکردنە هەڵەیەو تۆوی گومان و دڵە ڕاوکیّ دەربارەی لەش و تەندروستی، لە دڵ و دەروونی ئەو منداڵانەدا

دەچێنێ و دواجار تووشی نەخۆشی وەسواسیان دەکات. فرۆیدش لەو باوەڕەدایە کە وەسواسی ترسێکی نەستییە لە تووش بوون بە ئازارێکی جەستەیی لە ئەنجامی بوونی حەزو پاڵنەرێکی کپ کراوەوە.

بافلۆفی ڕووسیش لەو باوەڕەدایە کە مرۆڤ لە ئەنجامی تێک چوون و شلەژانی فەرمانەکانی چەند مەڵبەندێکی مێشکەوە تووشی نەخۆشی وەسواسی دەبێت، کە بە پێی جۆرەکەی لە مەڵبەندێکەوە بۆ مەڵبەندێکی تر دەگۆڕێت، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك تووشی وەسواسی گەدەیی بوو، ئەوا مانای ئەوەیە کە مەڵبەندی گەدە لە مێشکدا تووشی تێك چوون و پەشێوی بووە.

لەبەر ڕۆشنایی ئەو بۆ چوونانەی سەرەوە دەتوانین بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە کۆمەڵێك هۆکار کار لە یەکتری دەکەن و مرۆڤ تووشی وەسواسی دەکەن و چارەسەرکردنیشی بەندە بە زانینی هۆکارەکانی، هەرچەندە چارەسەرکردنیشی ئاسان نییە بەلام دەتوانرێت لە ڕێگەی چارەسەرکردنی دەروونی و کۆمەلایەتی و ڕەوشتیەوە کەمێك لە ئازارەکانی نەخۆش کەم بکرێتەوەو وە هەندێکیشیان بنەبڕ بکرێن.

بیروباوەڕی خۆسە پێنەرو کرداری بەناچاری(وەسواس)ی یەکێکە لەنەخۆشییە دەروونییەکان و زۆر کەس بەدەستییەوە دەناڵێنێت، ئەگەر بۆماوەی جارێکیش بێت کەس نییە هەندێك بیروباوەڕ بەزۆر خۆی نەسە پێنێتە مێشکی، یان بەناچاری هەندێك کارو چالاکیی بەئەنجام نەگەیەنێت، ئەگەر ئەو بیروبۆچوونە خۆسە پێنەرو کارو چالاکییە بەناچاریانە بۆماوەیەکی کەم بێت و دووبارەو سێ بارە نەبێتەوەو گرفت بۆ خاوەنەکەی دروست نەکات، ئەوا کێشە نییە، بەلام کاتێك زۆر دووبارە دەبێتەوەو کێشە بۆ خاوەنەکەی دروستدەکات و تووشی نارەحەتی و بێزاری دەکات، ئەوا دەبێت بەگرفت و نەخۆشییەکی دەروونی و پێویستی بەڕێنمایی و چارەسەری دەروونی دەبێت.

جۆرەکانی وەسواسی

وەسواسی (بیروباوەڕی خۆسەپێنەرو کارو چالاکی بەناچاری) چەند جۆرێکی هەیە کەگرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- پاکوخاوێنی زیاد لە پێویست:

لەمجۆرەدا نەخۆش بەردەوام خەریکی دەست و دەم و چاو شووشتنەو چەندەها جار دەست و گیانی خۆی دەشوات و بەردەوام گومانی هەیەو هەر دەڵێت دەستم یان لەشم پیسەو پاك نەبووەتەوە، ئیتر بەو شێوەیە هەر لەسەر پاکوخاوێنی و گرنگیدان بەجەستەی خۆی بەردەوام دەبێت و دەرئەنجام تووشی بێزاری و غەمباری و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەبێت، بەبێئەوەی بتوانێت خۆی لەو بیروباوەڕو کارو چالاکییە بەناچارییە رزگاربکات.

٢- دڵنیایی:

هەندێك کەس بەردەوام بەدوای دڵنیایی و جەختکردنە سەر هەندێك کارو کرداردا وێڵەو چەندجار دووبارەیان دەکاتەوە، بۆ نموونە داخستنی دەرگا یان بەلوعەی ئاو یان دڵنیابوون لەئەوەی ئایا بوتڵی غازەکەی داختسووە یان نا، واتە چەندەها جار خەریکی داخستنی دەسکی دەرگاو گرتنەوەی بەلوعەی ئاوە لەکاتێکدا دەرگاکە داخراوەو بەلوعەی ئاوەکەش گیراوەتەوە، بەڵام ئەو هەر دڵنیا نییەو هەر بەگومانەو بەردەوام بیروبۆچوونی هەڵەو نابەجێ خۆی دەخزێنێتە ناو مێشکی و پاڵی پێوەدەنێت بۆ ئەوەی ئەو کارو چالاکییە نامەعقوڵ و بێ مانایە جێبەجێبکات بەبێئەوەی بتوانێت بەرپەرچیان بداتەوە.

٣- گرنگیدان بەتەندروستی:

جاری واهەیە هەندێك کەس تووشی وەسواسی و مەراق دەبن و بەردەوام ئەم پزیشك و ئەو پزیشك دەکەن و وادەزانن تووشی نەخۆشی بوون، لەکاتێکدا هەموو پشکنین و

شیکاری و تێستەکان ئەوە دەسەلمێنن کەئەو ساغ و سەلامەتەو هیچ نەخۆشییەکی نییە، بەلام ئەو جۆرە کەسانە بەهیچ شێوەیەك دڵیان ناو ناخواتەوەو بڕواناکەن و هەر دەڵێن نەخۆشین.

٤- ژماردن:

ئەمجۆرە وەسواسی و مەراقە بریتییە لەژماردنی بەردەوامی(دارو عەمودو کاشی و پارەو...هتد) بەبێئەوەی دڵنیابێت لەئەنجامی ژماردنەکەی واتە بیروبۆچوونێکی نامەعقوڵ ناچاری دەکات کەئەو شتانە بەردەوام بژمێرێت، چونکە بەگومان و دوودڵە لەدەرئەنجامی ژماردنەکەی لەلایەك و بێ سوودی و نامەعقولی ئەو کارە لەلایەکی تر.

٥- ڕێکخستنی کەلوپەل:

کەسانی واهەیە خوو دەداتە ڕێکخستنی کەلوپەلەکانی چواردەوری، بەبێئەوەی رازیی بێت لەو کارەی ئینجا دوای ماوەیەکی تر دووبارە دەستدەکاتەوە بەڕێکخستنیان، دواتر تێکیاندەداتەوەو بۆ جارێکی تر دەستدەکاتەوە بەڕێکخستنیان، بەمشێوەیە لەسەر ئەم کارو چالاکییە بێماناو نامەعقولە بەردەوامدەبێت، بۆ نموونە هەندێکجار بەردەوام لەناو ماڵ هەر خەریکی ڕێکخستنی کەلوپەل و کتێب و قاپ و قاچاغ و جلوبەرگی ماڵەکەیە، بەبێئەوەی بگاتە ئەو قەناعەت و بیروباوەڕەی کەکارەکەی تەواو بووە، بە پێچەوانەوە بەگومان و ڕاڕاو دوودڵەو جارێکی تر دەستدەکاتەوە بەتێکدان و دووبارە ڕێکخستنەوەیان.

٦- بیروبۆچوونی نابەجێ و قێزەون:

هەندێکجار کەسانێك تووشی حاڵەتێکی ناخۆش دەبن و زۆرجار بیروبۆچوونی ناخۆش و قێزەون کەدژ بەدابونەریت و ئایین و ئەخلاق و بەها پیرۆزەکانن و خاوەنەکەی تووشی ناڕەحەتی و بێزاری و هەست بەشەرمەزاریکردن دەکات و خۆیان دەخزێننە ناو

مێشکییەوە، لەوانە حەزو ئارەزووی سێکسی بۆ کەسانی نزیکی یان بیروبۆچوونی شەڕخوازی و رقوکینەو دەستدرێژی کردنەسەر ناموس و سەروماڵی کەسانی تر یان بیروبۆچوونی گومان و دوودڵی و ڕاڕایی دەربارەی خێزان و هاوسەرو دۆست و برادەرو...هتد.

٧- کۆکردنەوەو عەمبارکردن:

جاری واهەیە وەسواسی و مەراقەکە تایبەتە بەکۆکردنەوەی کەلوپەل و شتی بێ سوودو بێ بەهاو عەمبارکردنیان، واتە کەسانێك هەن بەردەوام خەریکی شتن کۆکردنەوەو کەڵەکەکردنیانن بەبێئەوەی سوودێکی ئەوتۆی هەبێت بۆیان، بەلام کاتێك پرسیاریان لێدەکرێت چەندەها پاساو دەهێننەوەو دەڵێن خۆشمان نازانین بۆ ئەوە دەکەین یان بەناچاری ئەو کارە دەکەین.

٨- گومان(شك):

جاری واهەیە کەسانێك خواپەرست و بڕوادارن، بەلام زۆرجار بیروبۆچوونی نابەجێ خۆیان دەسەپێنن بەسەریداو تووشی گومان و دوودڵی و ڕاڕایی بەرامبەر(ئایین و قورئان و خوداو رۆژی قیامەت و بەهەشت و فریشتەو....هتد) دەکەن.

مەرج و نیشانەکانی وەسواسی

هەرکەسێك ئەم نیشانەو مەرجانەی لای خوارەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر هەبوو، سەرەڕای دووبارەبوونەوەیان و دروستکردنی گیروگرفت بۆی ئەوا گومانی وەسواسی و عەمەلی لێدەکرێت:

١- بیروبۆچوونێك خۆی بخزێنێتە ناو مێشکی و خۆی بسەپێنێت بەسەریداو توانای بەرەنگاربوونەوەی نەبێت.

- ئەو بیروبۆچوونە دووبارەو چەندجارە ببێتەوەو ببێتەهۆی بێزارکردن و وەڕسکردنی
...اوەنەکەی و ئەو کەسە نەزانێت چۆن خۆی لێدەربازبکات.

- ئەو کەسە بزانێت ئەو بیروبۆچوونە خۆسە پێنەرە، نامەعقول و بێ بنەماو بێ
...انایەو راست نییەو شایانی ئەوە نییە گرنگی پێبدرێت، بەلام ئەو ملکەچی دەبێت.

- هەستکردنی نەخۆش کەئەو بیروبۆچوونە زاڵە بەسەریداو ناتوانێت لەدەستی
...زگاری بێت، هەرچ کاتێك بیەوێت بەسەریدا زاڵ بێت، ئەوا بیروبۆچوونەکە زیاتر خۆی
...ەسە پێنێت بەسەریدا، بۆیە ئەو کەسە بەناچاری دووبارەو چەندبارەی دەکاتەوە، دوای
...جێبەجێکردن و بەناکامگەیاندنی کارو چالاکییەکە، ئەوا بۆ ماوەیەکی کەم هەست
...بەئارامی و پشوویەك دەکات، بەلام دوای ئەو ماوە کەمە دووبارە سەرلەنوێ ئەو
...بیروبۆچوونە خۆی دەخزێنێتەوە ناو مێشکی و تووشی هەمان دڵەڕاوکێ و بێزاری
...دەکاتەوە.

هۆکارەکانی وەسواسی و مەراقی

سەرچاوەو هۆکارەکانی وەسواسی زۆرن و لەحاڵەتێك و جۆرێکەوە بۆ حاڵەت و جۆرێکی تر دەگۆڕێت، لەگرنگترین هۆکارەکانی ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- بۆماوە:

هەندێك لەحاڵەتەکان بەهۆی بۆماوەوە روودەدەن و بەڵگەش ئەوەیە کەچەند کەسێکی وەسواس لەهەمان خێزان و بەرەبابدا هەن، واتە یان مام یان خاڵی یان باوك یان دایك یان خوشك و برا یان باپیرو نەنك یەکێکیان یان زیاتر، لەیەکێکیان تووشی ئەو وەسواسییە بوون.

٢- کەموکورتی لەگواستنەوەی نامەو زانیارییەکانی ناو مێشك:

مێشکی مرۆڤ لەبلیۆنەها دەمارە خانە پێکهاتووەو ئەرکی ئەو دەمارە خانانە وەرگرتن و گواستنەوەی هەستەکان و زانیاریی و نامەو وروژێنەرەکانی جیهانی دەرەودو ناوەوەی مرۆڤە، ئینجا ئەو دەمارەخانانە بەیەکەوە نەنووساون، بەڵکو بۆشایی زۆر زۆر بچووك لەنێوان دەمارەخانەکاندا هەیەو ئەو بۆشاییەش پڕە لەماددەی کیمیاوی و ئەرکی سەرەکییان گواستنەوەو گەیاندنی زانیارییەکانە لەخانەیەکەوە بۆ خانەیەکی تر ئینجار هەندێکجار رێژەو بڕی ئەو ماددە کیمیاییانە کەم و زیاد دەکات و ئەو کەم و زیادییەش دەبنەهۆی وەسواسی و تێکچوونی کارو چالاکییەکانی بەشی پێشەوەی مێشك و ناردنی نامەو بۆچوونی هەڵەو نابەجێ و نامەعقول بۆ خاوەنەکەی، لەگرنگترین ئەو گەیەنەرانەش کەماددەی کیمیایین(سیرۆتۆنین و دۆپامین و ئەدرینالین و نۆر ئەدرینالین و ئەسشیل کۆلین)ە، بەڵام لەهەموویان گرنگترو کاریگەرتر سیرۆتۆنینە.

٣- نازداری و زۆر گرنگیدان بەمنداڵ:

جێگەی داخە هەندێك دایك و باوك لەئە نجامی نەزانین و کەمی زانیاری پێویستەوە منداڵەکانیان بەنازداری بەخێودەکەن و زیاد لە پێویست گرنگی بەمنداڵەکانیان دەدەن و لەهەموو شتێك دەیانپارێزن، کەئـە مجۆرە پەروەردەکردن و مامەڵەکردنە دەبنە سەرچاوە بۆ تووشبوونی ئەو جۆرە منداڵانە لەداهاتوودا بەوەسواسی، بۆ نموونە هەندێك حاڵەتی وەسواسی کەچاوپێکەوتنمان لەگەڵ سازداون لەئە نجامی نازدارییەوە تووشی وەسواسی بوون و لەمنداڵیدا دایك و باوکیان زۆر گرنگیان پێداون و بەردەوام جلی زۆریان لەبەرکردوون و هەر هەستیان بەئازارێکی بچووك کردبێت یەکسەر ئەم پزیشك و ئەو پزیشکیان پێکردوون و زۆر ترساندویانن، بۆیە دەرئە نجام تووشی وەسواسی بوون.

٤- لاساییکردنەوە:

جاری واهەیە دایك یان باوك یان کەسێکی تر لەناو خێزان و دەوروبەری منداڵ، تووشی وەسواسی بووەو بەردەوام دووبارەی دەکاتەوەو ڕۆژانە منداڵ ئەو کەسە دەبینێت و دوورنییە لاسایی بکاتەوەو لەڕێگەی چاولێکەرییەوە ئەو منداڵەش تووشی وەسواس ببێت.

٥- کارەسات و ڕووداوی واقیعی:

جاری واهەیە لەناو خێزانێکدا کارەسات و ڕووداوێکی دڵتەزێنی وەك ئاگرکەوتنەوە یان دزیکردن، مردن و نەخۆشی کتوپڕ ڕوودەدات لەئەنجامییەوە هەندێك لەتاکەکانی ئەو خێزانە تووشی هەستیارییەکی زیاد لە پێویست دەبن، بە پاساوی ئەوەی جارێکی تر ئەو ڕووداوو کارەساتە ڕوونەدات، بۆیە بەزۆری گرنگیی بەکوژاندنەوەی ئاگرو دڵنیابوون لەداخستنی دەرگاو بوونی پاکوخاوێنی پێویست لەناو ماڵ دەدەن و بەردەوام دووبارەو چەندبارەی دەکەنەوە تا لەکۆتاییدا دەبێت بەوەسواسی و لەسەری رادێت و ناتوانێت لەدەستی رزگاری بێت.

٦- ویژدانی زۆر زیندو سەرکوتکەر:

ویژدان زۆر گرنگە بۆ مرۆڤ و بەشێکە لەسیستمی ئەخلاقی، بەلام ئەگەر ویژدان زۆر زیندو سەرکوتکەر بوو، لەسەر بچووکترین کەموکورتی ئازاری خاوەنەکەیداو لێپرسینەوەی لەگەڵ کرد، ئەوکاتە ژیانی ئەو جۆرە کەسە دەبێت بەدۆزەخ و بەردەوام هەست بەگومان و ڕاڕایی و دوودڵی دەکات و خۆی بەلێپرسراو دەزانێت و هەمیشە بەدوای کەمال و بێ کەموکورتیدا دەگەڕێت، تادواجار تووشی وەسواسی دەبێت، ئەم جۆرە ویژدانەش دەرئەنجامی پەروەردەی هەڵەی خێزانییە.

چارەسەرکردن

چارەسەری نەخۆشی وەسواسی بە پلەی یەکەم پەیوەستە بەزانینی جۆری هۆکارەکەی سەرەرای ئەوەش دەبێت کەسی نەخۆشی ئامادەیی خۆچارەسەرکردنی هەبێت و کەسوکاریشی هاوکاریی بکەن، لەگرنگترین رێگاچارەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن:

١- چارەسەرکردن بەدەرمان:

زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە لەئەنجامی کەمی گەیەنەرەکانی وەك (سیرۆتۆنین و دۆپامین و...هتد) تووشی نەخۆشی وەسواسی بوون، ئەوا پێویستیان بەدەرمان هەیە بۆ ئەوەی رێژەی ئەو ماددە کیمیاییانە بگەڕێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی خۆیان و بەشی پێشەوەی مێشك بەکارو چالاکییە سروشتییەکانی خۆی هەڵبستێت.

٢- چارەسەری عەقڵی هەڵچوونی مەعریفی:

ئەمجۆرە چارەسەرکردنە بریتییە لەگۆڕینی راوبۆچوونە هەڵەکانی نەخۆش و دروستکردنی متمانەو بڕوا بەخۆبوون لەناخیدا، بۆ ئەم مەبەستەش دکتۆر جیفری سکوارتز چوار هەنگاوی بۆ ئەمجۆرە چارەسەرە داناوەو لەڕێگەیانەوە زۆربەی نەخۆشەکان چاك دەبنەوە:

أ- ناونانی نەخۆشییەکە:

هەنگاوی یەکەم بریتییە لەزانین و ناونانی نەخۆشییەکە، واتە دەبێت نەخۆش خۆی لەهەندێك بیروباوەڕی هەڵەی وەك من جنۆکەم هەیە یان من شێت بووم یان من کەسێکی بێدەسەڵات و لاوازم، من چاك نابمەوە من نازانم چیمەو...هتد، رزگاربکات و لەجیاتی ئەوە بڵێت من نەخۆشم و نەخۆشییەکەشم وەسواسی و مەراق وبیروباوەڕی خۆسەپێنەرو کارو چالاکی بەناچارییەو لەدەسەڵاتی مندا نییەو من لێی بەرپرسیارنیم

و بیروباوەڕو بیرکردنەوەی هەڵەو نامەنتیقی و نامەعقول و بێ بنەمایە، وانە دەبێت ڕۆژانە ئەمە لەگەڵ خۆی بلێتەوەو بلێت من دەستم پیس نییە، بەڵکو بیروبۆچوونێکی خۆسە پێنەرەو پێمدەڵێت دەستەکانت پیسە، یان دەرگاکەت دانەخستووە، یان ئاگرەکەت نەکوژاندۆتەوە، هەرچەندە من دەرگاکەم داخستووەو ئاگرەکەم کوژاندووەتەوە، بەڵام ئەو بیروبۆچوونە نامەنتیقییە پێم دەڵێت: دەرگاکەت دانەخستووە، ئاگرەکەت نەکوژاندۆتەوە.

ب- زانینی هۆکارەکانی نەخۆشییەکە:

هەنگاوی دووەم بۆ چارەسەرکردن و ڕزگاربوون لەنەخۆشی وەسواسی بریتییە لەزانینی هۆو سەرچاوەی نەخۆشییەکە، واتە دەبێت نەخۆش بزانێت کەهۆی سەرەکی نەخۆشییەکەی کەموکورتی لەماددەی کیمیایی گەیەنەرو ناڕێکی کارو چالاکییەکانی مێشکەو ئەو بەرپرسیار نییە لەنەخۆشییەکەی، یان لاساییکردنەوەی کەسانی ترو پەروەردەی هەڵەو نازدارییە لەبەرئەوە پێویست بەوە ناکات خۆی نارەحەت بکات و هەست بەگوناهو بەرپرسیاریەتی بکات.

ج- کۆڵنەدان و خۆخەریککردن بەکارو چالاکییەکی ترەوە:

هەنگاوی سێیەم ئەوەیە کەنەخۆش چۆك دانەدات و یەکسەر نەبێت بەنێچیرو دیلی بەردەم بیروبۆچوونە هەڵەکانی و نەچێت کارەکە جێبەجێبکات، بەڵکو لەجیاتی ئەوەی بچێت دەستی بشوا یان دەرگاکە تاقی بکاتەوەو بزانێت داخراوە یان نا یان شتەکان بژمێرێت، ئەوا پێویستە خۆی بەکارو چالاکییەکی ترەوە خەریك بکاتە گوێگرتن لەمۆسیقا یان بینینی تەلەفزیۆن یان کتێب خوێندنەوە یان باخچەو ناوماڵ ڕێکخستن و...هتد، واتە دوای ئەوەی بیروبۆچوونە نامەعقول و نابەجێکەی بۆ دێت بەکە کارەکە بەناچاری نەکات، بەڵکو بۆماوەی (١٥) خولەك یان زیاتر یان کەمتر دوایبخا

دوای ئەوە بەناچاری ئەو کارە بکات، دواتر بیکات بە(٢٠ یان ٢٥ یان ٣٠) خولەك تاوای لێدێت کە بەیەکجاری رزگاری دەبێت لەو بیروبۆچوونە خۆسەپێنەرە، چونکە کاتێك نەخۆش وەڵامدانەوەی نابێت و بەرپەرچی بیروبۆچوونە هەڵەو نامەنتیقییەکە دەداتەوەو خۆی بەکارێکی ترەوە خەریك دەکات ئەوکاتە رۆژ لەدوای رۆژ ئەو بیروبۆچوونانە کەمدەبێتەوەو مرۆڤ بەرەو چاکبوونەوە دەچێت.

د- هەڵسەنگاندن:

هەنگاوی چوارەم بریتییە لەهەڵسەنگاندنی هەنگاوەکانی پێشوو واتە دڵنیابوون لەئەوەی کەدەزانێت نەخۆشییەکەی چییە، هەروەها درك بەهۆکارەکانی دەکات و لەهەنگاوی سێیەمیش خۆی بەکارو چالاکییەکی ترەوە خەریککردووەو رۆژ لەدوای رۆژ بیروبۆچوونە خۆسەپێنەرو کاروچالاکییە بەناچارییەکانیش بەرەوکەمبوونەوە دەچێت و هەروەها هەوڵبدات بزانێت کام کاروچالاکی گونجاوەو لەو وەسواسییەی دووردەخاتەوە.

٣- رووبەڕووبوونەوەو وەڵامنەدانەوە:

یەکێکی تر لەرێگەچارەکان ئەوەیە کەنەخۆش بەرەو رووی(تعرض) نەخۆشی و وەسواسییەکەی بکرێتەوەو داوای لێبکرێت کەوەڵامی ئەو وەسواسییەی نەداتەوە(منع الاستجابة)، بۆ نموونە یەکێك زوو زوو دەستی دەشوا ئەوا ناچار بکرێت کەدەست لەدیوار بدات یان شتێك بخرێتە سەر دەستی و داوای لێبکرێت کە بۆماوەی(١٠) خولەك دواتر(٢٠ یان ٢٥) خولەك دەستی نەشوا، بەمشێوەیە وردە وردە لەگەڵ ئەو حاڵەتەی رادێت و دەگاتە ئەو بڕوایەی کەدەتوانێت بەرەنگاری ئەو وەسواسییەی ببێتەوەو کارەکە جێبەجێ نەکات و تووشی دڵەڕاوکێ و نارەحەتی و بێزاریش نەبێت.

٤- دروستکردنی وێنەی عەقلی بۆ کارو چالاکییەکان:

واتە کاتێك دەچێت دەرگاکە دادەخەیت یان ئاگری تەباخەکە دەکوژێنێتەوە یان پارەکە دەژمێرێت، ئەوا وێنەی ئەو کارە لەمێشکت تۆماربکەو لەگەڵ خۆت بدوێ و بڵێ

ئەو کارەم ئێستا بەباشیکردووەو ئەو بیروبۆچوونەی بۆم دێت هەڵەیەو راست نییە، واتە زۆر پێشبینی ئەوەش بکەو بڵێ ئێستا ئەو بیروبۆچوونە نامەعقولەم بۆ دێت، بەڵام من دەزانم کارەکەمکردووەو ئەو بیروبۆچوونانە هەڵەو نابەجێن و بەقسەیان ناکەم.

٥- دروستکردنی تیانووسی رۆژانە:

باشتروایە کەسی نەخۆش تیانووس(دەفتەر)ێک دروستبکات و کارو چالاکیی و گۆڕانکاری و خاڵە لاوازەکانی حاڵەتەکەی خۆی تێدا بنووسێت و بەردەوام هەوڵی چاککردنی خاڵە لاوازەکانی بدات و لەسەر هەنگاو کارە چاکەکان بەردەوامبێت.

٦- هاوکاریی خێزان و کەسوکار:

نەخۆش بەبێ هاوکاریی کەسوکاری بەباشی چاك نابێتەوە، لەبەرئەوە زۆر پێویستە کەسوکاری نەخۆش شارەزایی نەخۆشییەکەی و نیشانەو هۆکارەکانی بن و بەردەوام ورەی بەرزبکاتەوەو گاڵتەو سوکایەتیی پێنەکەن و رەخنەی لێنەگرن، بەڵکو لەجیاتی ئەوە دەبێت بەدوای چارەسەرو رێنماییکردنی پێویستدا بگەڕێن و نەهێڵن لەسەر ئەو کارو چالاکییانەی بەردەوامبێت و هانی نەدەن بۆ ئەو جۆرە کارانەی کە لەئەنجامی وەسواسییەوە جێبەجێیان دەکات.

٧- زۆر گرنگە نەخۆش خۆڕاگرو بەئارام بێت و کۆڵنەدات و ئیرادەو ویستی بەهێزبێت و ئەو راستییەش بزانێت کەدوای ماوەیەکی کەم چاك نابێتەوە، بەڵکو پێویستی بەکات و خۆڕاگری هەیە، بەڵام گرنگ ئەوەیە رۆژ لەدوای رۆژ بەرەو باشی بڕوات و کەمتر چۆك بۆ ئەو بیروباوەڕە هەڵانە دابدات.

٨- پێویستە هیچ کات نەخۆش بەتەنها دانەنیشێت، چونکە زیاتر ئەو بیروبۆچوونانەی بۆ دێت، بە پێچەوانەوە دەبێت بەردەوام لەنزیك کەسوکارو هاوەڵ و دۆست و برادەری بێت و خۆی بەکارو چالاکی بەسوودەوە خەریك بکات.

بیروباڕەو بیرکردنەوەی خورافی و نا مەنتیقی

مرۆڤ بوونەوەرێکی زیندووەو بەردەوام بیردەکاتەوە ، هەرچەندە منداڵ لە دوای لە دایك بوونەوە فێری قسەکردن نەبووەو توانای گوزارشتکردنی لە بیرو بۆچوونەکانی نیە ، بەڵام توانای بیرکردنەوەو هەست کردنی هەیەو لە ناو مێشکی خۆیدا بیر لە دیاردەکان و دەنگ و رەنگی دایك و باوك و کەسانی تری چواردەوری دەکاتەوە • مرۆڤ تا تەمەنی بەرەو ژوور بڕوات ئەوا توانای بیرکردنەوەی زیاترو ئاڵۆزتر دەبێت ، بەڵام مەرج نیە جۆری بیرکردنەوەکەشی بە هەمان شێوە بەرەو مەنتیقی و زانستی تر بچێت ، بەڵکوو هەندێك کەس گەورەش دەبن ، بەڵام جۆری بیرکردنەوەکەیان هەر نامەنتیقی نا ئەقلی دەبێت •

یەکێك لە ئەو جۆرە بیرکردنەوانەی کە تواناو لێهاتوویی هەندێك کەس لە ناو دەبات و لە ژیاندا تووشی بێزاری و کێشەو گرفتی دەکات ، بیرکردنەوەی خورافی و نا مەنتیقیە ، لە لایەنی زمانەوانیەوە ،خورافی لە (خرف) واتە لە خەڵەفاویەوە هاتووە ، کە ئەو مرۆڤە بە ساڵاچوانەی لە ئەنجامی تەمەنی زۆریان مردن و لە کارکەوتنی هەندێك لە خانەکانی مێشکیان تووشی خەڵەفاوی و قسە هەڵبزرکاندن و وتنی قسەی نامەنتیقی و حەڵەق و مەلەق دەبن • واتە شتەکان لە ناو مێشکیاندا تێکەڵ و پێکەڵ دەبن و لەگەڵ رووداوەکانی واقیع و جیهانی دەرەوە و بنەما زانستیەکاندا ناگونجێن ، بۆیە بە ئەو کەسانە دەڵێن کەسانی خەڵەفاو •

لە ژیانی واقیعیشدا کە سانێك هەن کەسانی ئاساین و تەمەنیشیان زۆر نیەو هیچ کەم و کورتیەك لە مێشکیاندا نیە ، بەڵام جۆری بیرکردنەوەکانیان نا واقیعی و نا مەنتیقین و وەك ئەو کەسە بە ساڵاچوانە شتی نامەعقوڵ دەڵێن ،لەبەر ئەوە بە ئەو کەسانە دەوترێت کە بیرکردنەوەیان بیرکردنەوەیەکی خورافیە ،واتە نا دروستە•

مەبەست لە بیرکردنەوەی خورافی و بێبنەماو نا مەعقوڵ ، ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە کە پشت بە مەنتیق و عەقڵ و زانست نابەستێت ، بەڵکوو جۆرە بیرکردنەوەیەکە کە لە ئەنجامی دروست کردنی پەیوەندی لە نێوان دوو فاکتەر یان دوو دیاردە دروست دەبێت ، وەك ئەوەی کە پەیوەندیەکی مەنتیقی یان ئەزەلی و زانستی لە نێوان ئەو دوو دیاردەیە هەبێت ، کە لە راستیی و واقیعدا وانیەو بە هیچ شێوەیەك ئەو پەیوەندیە نیەو تەنها لە دروستکردنی خەیاڵی ئەو جۆرە کەسانەن یان لە ئەنجامی بەرێکەوت روودانی یەکجاری نێوان ئەو دوو شتە دروست بووەو ئیتر هەموو جارێك دووبارە نابێتەوە ٠

پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان بیرکردنەوەی خورافی و دیاردەی (زیندوویەتی ، الاحيائية) هەیە ، زیندوویەتی دیاردەیەکە کە بەزۆری لە تەمەنی منداڵیدا هەیەو منداڵ تا دەگاتە نزیك تەمەنی هەرزەکاری لە تەکیدا دەمێنێتەوە ٠ ئەو کەسەی هێشتا زیندوویەتی بە سەر بیرکردنەودو عەقڵیدا زاڵ بێت ، ئەوا ژیان و هەست و شعور بە هەموو دیاردەکان (بێگیان ، رووەك ، ئاژەڵ ، مرۆڤ) دەدات و وا بیردەکاتەوە کە بەردو داریش هەست و شعوریان هەیەو وەك مرۆڤ ئازار دەچێژن و خەفەت دەخۆن ٠

هەتا ئەو کاتەی مرۆڤ لە دیاردەی زیندوویەتی رزگاری دەبێت و بیرکردنەوەو لێکدانەوەی دەبن بە مەنتیقی ، ئەوا بە چوار قۆناغدا تێدەپەرێت ، کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- لە سەرەتادا منداڵ گیان و عەقڵ و شعوور بە هەموو دیاردەکانی ژیان دەدات و وا دەزانێت هەموویان وەك مرۆڤن ، بۆنموونە کاتێك بزمار بە دیوارێکدا دادەکوتیٚ و بە چەکووش پیایدا دەکێشیٚ ،وا هەست دەکات بزمارەکە سەری دەئێشیٚ ، وەك ئەوەی چۆن چەکووش بەسەری مرۆڤدا دەکێشریٚ ٠ یان کاتێك پاسکیلەکەی لە بەر بارانە وا دەزانێت پاسکیلەکەی سەرمای دەبێت و لە ئەو بارانە بێزارە ، وەك چۆن مرۆڤ سەرمای دەبێت ، کاتێگ کە مانگ و رۆژ دیارنابن و هەور ناهێڵێت بیان بینین ، ئەوا منداڵ وا هەست

دەکات کە مانگ و رۆژ لە ماڵەوەن و ئەمرۆ نەهاتوونەتە دەرەوە یان نەخۆشن ، وەك چۆن ئەگەر رۆژێك هاورێیەکی دیار نەبوو دەڵێت ئەمرۆ نەهاتۆتە دەرەوە یان نەخۆشە .

٢- دوای ماوەیەك کاتێك زانیاری و شارەزایی زیاتر دەبێت و تەمەنی گەورە دەبێت . ئیتر دەچێتە قۆناغی دووهەمی (زیندوویەتی) ، کە لە ئەم قۆناغەدا ژیان نادات بە هەموو شتێك ، بەڵکوو تەنها ژیان و هەست و عەقڵ دەدات بە ئەو شتانەی کە دەجوڵێن ، واتە ئەو شتەی کە ناجوڵێ مانای ئەوەیە کە گیان و هەست و عەقڵ و شعووری نییە . بۆنموونە (پاسکیل و مانگ و رۆژ و رووبارو ئاژەڵ و سەیارەو مرۆڤ) گیان و هەست و عەقڵ و شعووریان هەیە ، بەرد و خانوو و دەفتەرو پێنووس) نیانە لەبەر ئەوەی ناجوڵێن •

٣- لە قۆناغی سێهەم زیاتر عەقڵی گەشەدەکات و تەنها گیان و هەست و عەقڵ و شعوور دەدات بە ئەو شتانەی کە هەر لە خۆیانەوە دەجووڵێن ، نەك ئەو شتانەی کە ئێمەی مرۆڤ دەیان جووڵێنین ، واتە لە ئەم قۆناغەدا دەڵێت (پاسکیل و سەیارە) گیان و هەست و عەقڵ و شعووریان نییە لە بەر ئەوەی ئێمە دەیا نجووڵێنین و خۆیان ناجووڵێن.

٤- لە ئەم قۆناغەدا منداڵ دەگاتە دوا قۆناغی دیاردەی (زیندوویەتی) و تەنها گیان و هەست و عەقڵ و شعوور دەدات بە ئەو شتانەی کە شایانی ئەوە بن ، واتە دەڵێت (ئاژەڵ و مرۆڤ) بوونەوەرن و گیان و هەست و عەقڵ و شعووریان هەیە و ئەوانی تر نیانە • نابێت ئەوەشمان لە بیر بچێت ، ئەگەر منداڵ هەر لە منداڵیەوە لە ژینگەی پر لە زانست و زانیاریدا گەورە نەبێت و کەسانی چواردەوری هاوکاری نەکەن و شارەزایی و زانیاری پێویستی نەدەنێ و دیاردەکانی ژیانی بۆ روون نەکەنەوە ، ئەوا ناگاتە قۆناغی چوارەم و دوور نییە وەك ئەوانەی بیرکردنەوەی خورافی و نامەنتیقیان هەیە ، هەر لە قۆناغی دووهەم یان سێهەمدا بمێننەوە •

کاتێك كە كەسێكی گەورە سەردانی دارێكی ڕەق و تەق دەكات و لە ئەو بڕوایەدایە كە ئەوە پیرۆزەو چاکی دەکاتەوە یان کاتێك بڕوای بە پارچەیەك پەڕۆ هەیە کە گوایە نووشتەیەو چاکی دەکاتەوە کە زۆرجار قسەی حەلەق و مەلەقی تیادەنووسن و پێشیان دەڵێن ئەیکەنەوە بۆ ئەوەی درۆو دەلەسەکانیان کەشف نەبێت ، یان کاتێك بڕوای بە ئەوە هەیە کە بە پێنووسێکی دیاریکراو بنووسیٚ ئەوا لە تاقیکردنەوە دەردەچێت ، یان ئەوە هەیە کە بە رێگایەکی تایبەتیدا بڕوات ئەوا بەختی باش دەبێت ، یان ئەگەر جۆرە جل و بەرگێکی دیاریکراو لە بەر بکات ئەوا بە ئاواتەکەی دەگات ... هتد) ئەوە عەقڵ و بیرکردنەوەی وەك ئەو منداڵانە وایە کە هێشتا لە دیاردەی (زیندوویەتی) رزگاریان نەبووەو گیان و هەست و عەقڵ و شعوور و تواناو بەهرە دەدەن بە ئەو شتانەی کە توانای هیچ شتێکیان نیە .

ئەوەی جێگەی داخ و بێزاریە کە ژمارەیکی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵگاکەمان بڕوایان بە ئەو شتانە هەیەو جۆری بیرکردنەوەکەیان خورافی و نامەنتیقیەو کاریشیان پێدەکەن . لەبەر ئەوەی مرۆڤ چۆن بیر بکاتەوە هەر بە ئەو شێوەش ڕەفتارو هەڵس و کەوت دەکات ، واتە کەسێك ئەگەر بڕوای بە ئەوە هەبێت ، کە بە دارکاری و ئازاردانی ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی دەروونی بوون ، چاك دەبنەوە ، ئەوا جگەرگۆشەو خۆشەیست و کەسە نزیکەکانیان بۆلای کەسانی دەستبڕو ساختەچی و بازرگانەکان دەبەن و کۆڵێك پارەشیان لێدەکێشنەوەو ئینجا دارکاریەکی باشی ئازیزو خۆشەویستەکانیان دەکەن و لە جیاتی ئەوەی چاك ببنەوە ئەوا خراپتر دەبن.

باشەچی وای لە ئەو جۆرە کەسانە کرد کە بە بەماڵ و سامان و دەستی خۆیان ژیانی جگەرگۆشەو ئازیزانیان بکەن بە دۆزەخ ؟ لە وەلامدا دەڵێین بیرکردنەوەی خورافی و نامەنتیقیان بە ئەو دەردەی بردن ، ئینجا ئەگەر بمانەویٚ لە ئەو بەلایە رزگاریان بکەین ، ئەوا تەنها چارەسەر گۆڕینی ئەو بیرو باوەڕە خورافی و نامەنتیقیانەیانە .

هەندێك لە بیرو باوەڕە نامەنتیقی و خورافیەکان ، کە لە کۆمەڵگای ئێمە باون :-

١- ئەگەر گوێم بزرینگێتەوە ئەوە کەسێك بانگم دەکات :-

لێرەدا پرسیار ئەوەیە چ پەیوەندیەکی زانستی یان مەنتیقی لە نێوان گوێ زریکاندن و بانگکردنی کەسێکدا هەیە؟ بێگومان هیچ پەیوەندیەك نیە ، ئەگەر جارێکیش گوێ بزرینگێتەوەو کەسێکیش بانگت بکات ، ئەمە مانای ئەوە نیە کە پەیوەندیەکی مەنتیقی لە نێوان ئەو دوو شتەدا هەیە ٠ چونکە ئەگەر پەیوەندی مەنتیقی و واقیعی لە نێوانیاندا هەبێت ، ئەوا دەبێت هەموو جارێك کە گوێ بزرینگێتەوە ئەوا یەکسەر یەکێك بانگت بکات ، ئەو کاتە دەتوانین بڵێین کە ئەو پەیوەندیە هەیە ، کە ئەمە لە واقیعدا بە هیچ شێوەیەك وانیە٠ بەلام پەیوەندی زانستی و مەنتیقی لە نێوان گەرمکردن و کشانی کانزاکاندا هەیە و بووە بە پرانسیپ و یاسایەك لە زانستی فیزیادا.

واتەهەرچ کاتێك ئاسن یان هەرچ کانزایەکی تر گەرم بکەین ، ئەوا یەکسەر دەکشێت ، ئیتر ئەمە بە ئارەزووی من و تۆ نیە جارێك بکشێ و دووجار نەکشێ ، بەڵکوو هەموو جارێك دەکشێ ، ئا لە ئەم کاتەدا کەس ناتوانێت نکوڵی لە ئەو راستیە بکات ، لەبەر ئەوەی هەرچ کەسێك کانزا گەرم بکات ئەوا دەکشێ، ئیتر چۆن دەبێت ئەم پەیوەندیە وەك ئەو پەیوەندیە وابێت کە لە هەزارەها کەسدا و لە سەدەها جاردا، جارێك لەوانەیە گوێ بزرنگێتەوە و دواتر کەسێك بانگی بکات، من دڵنیام ئەگەر گوێشی نەزرینگێتەوە ئەوا یەکێك بانگی دەکات وەك چۆن گوێی دەزرینگێتەوە و کەسیش بانگی ناکات.

٢- ئەگەر چۆلەکە لە سەربان یان لەسەر درەختی ناو ماڵ بجریوێنێ ، ئەوا میوانمان دێت :-

ئەمەش یەکێکی ترە لەو درۆو بیروباوەڕە نامەنتیقی و خورافیانەی کە هەندێک بڕوایان پێیەتی و هیچ بنەمایەکی زانستی و مەنتیقی نیە .

٣- ئەگەر کەسێک نان بکات و پارچە هەویرێک لە دەستی بپەڕێ ، ئەوە میوان دێت .

٤- ئەگەر تاکێک لە پێڵاوەکان بکەوێتە سەر تاکێکی تر ئەوە مانای ئەوەیە کە گەشت و سەفەرێک دەکەین .

٥- ئەگەر منداڵ یەکسەر دوای لە دایک بوون ددانێکی هەبێت ، ئەوا ئەو منداڵە سەرەخۆرەیەو کەسێکی نزیکی دەمرێت .

٦- ئەگەر مرۆڤ لە خەونیدا دانێکی بکەوێ ، ئەوا کەسێکی نزیکی دەمرێت .

٧- سەری زل دەوڵەتە ، پێی پان نەگبەتە .

٨- درێژ عەقڵی لە ئەژنۆیدایە .

٩- ژنی دووگیان (سکپڕ) زۆر سەیری کەسێکی دیاریکراو بکات ، ئەوا منداڵەکەی وێنەی ئەو دەردەچێ .

١٠ – ئەگەر کەسێکی ئازاو بوێر تف بکاتە ناو دەمی منداڵەوە ، کە منداڵەکە گەورە بوو وەک ئەو دەردەچێ و ئازاو بوێر دەبێت .

١١- ئەگەر باران نەباری ئەوا بە تەپڵ لێدان و بووکە بە بارانە باران دەبارێ

١٢- ئەگەر مانگ بگیرێ ، ئەوا جنۆکە سواری شانی یەکتری بون و دەیانەوێ بڕۆنە ئاسمان و بەری مانگیان گرتووە ، ئەوا بە تەقەو تەپڵ لێدان مانگ گیرانەکە نابێ

١٣- ئەو کەسەی دەستی چەپی بەکاربهێنێ ، ئەوا وەك شەیتانە چونکە تەنها شەیتان دەستی چەپی بەکار دەهێنێ .

١٤- ئەگەر منداڵ بترسێ ، ئەوا دەبێت قوڕقوشم یان شقارتەو ئاگر بەسەریدا بتوێنرێتەو داگیرسێ .

١٥- بەری دەست بخورێ ، دەوڵەمەند دەبێ .

١٦- ریقنەی (جیقنەی) چۆلەکە بەر هەرکەسێك بکەوێ ، ئەوا زوو دەوڵەمەن دەبێت ، یان پارەی بۆ دێت .

١٧- چاو بفرێ ، ئەو کەسە تووشی شتێك دەبێت .

١٨- شەو ئاوی گەرم برێژی جنۆکە دەستت لێدەوەشێنێ • ئەمانەو دەیەهاو بگرە سەدەها بیروباوەڕی خورافی و نامەنتیقی تر هەن کە زۆرکەس باوەڕیان پێیان هەیە و زۆرجاریش کاریگەریان لەسەر رەفتارو بیرکردنەوەیان هەیە .

ئینجا ئەگەر بمانەوێت لەژیان کامەران و بەختەوەر بین ، ئەوا نابێت بەهیچ شێوەیەك بڕوا بە ئەو بیروباوەڕە نامەنتیقی و خورافیانە بکەین ، بەڵکوو دەبێت دژیان بوەستینەوە و بەهیچ شێوەیەك کاریان پێنەکەین ، لەبەر ئەوەی هەڵەو نامەنتیقین و لە زیان زیاتر هیچ قازانجێکیان بۆمان نیە .

نەخۆشیە دەروونی و عەقلیەکان و بەستنەوەیان بە جنۆکەوە

تــاوەکوو ئێـستاش ژمارەیـەکی زۆر لـە خەلکی ولاتەکەمان هەن کە باوەڕیان بە ئەوە هەیە کە جنۆکە دەچێتە لەشەوەو مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەروونی دەکات ٠ لە ئەنجامی ئەو بیرو باوەڕە هەڵەو نادروستەیانەوە خزم و کەسە نەخۆشەکانیان بۆلای کەسانی نا پسپۆڕ و دەست بـڕ دەبـەن و پارەیـەکی زۆریان لێدەکێشنەوەو سەرەڕای ئەوەش دارکاریەکی باشی ئـەو نەخۆشـانەش دەکـەن و هەنگوین و ڕەشکەو شملی بازاڕیان بە نرخی زێڕ پێدەفرۆشن یـان نووشـتەیەکیان بـە (٣٠٠) سێ سەد دۆلار بۆ دەکەن ٠

دوای ئەوەش نەخۆشەکە لە جیاتی ئەوەی باش بێت لە جاران خراپتر دەبێت و تووشی تۆقانیش دەبێت و تەنانەت لە سێبەری خۆشی سلدەکاتەوەو دەگاتە ئەو بڕوایەش کە جنۆکەی هەیەو ئیتر هیچ هیوایەکی بە ژیان نامێنێ و ڕۆژ بەرۆژ باری دەروونـی زیـاتر تێک دەچێت و خۆی بە شێت لەقەلەم دەدات ٠

ئینجا بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی لە ئەم بابەتە بکۆڵینەوە ئەوا دەبێت سەرەتا وەلامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەینەوەو دواتر پەنا بۆ ئـەو ئایـەت و فەرموودانە ببەین کە پەیوەندیان بە ئەم بابەتەوە هەیە، تا بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە ئایا قسەی ئەو بەناو شێخ و مەلایانە ڕاستن و جنۆکە دەچنە ناو لەشی مرۆڤـەوەو تووشی نەخۆشی دەروونـی و عـەقلی دەکـەن ؟ ئایـا نەخۆشییە دەروونـی و عەقلیـەکان بە چارەسەرکردنی دەروونی و زانستی چارەسەر دەکرێن یـان بـە لێدان و ڕەشکەو شملی خواردن و نووشتەو نووشتەکاری ؟

ئایا جنۆکە هەیە ؟

ئەو کەسەی بڕوای هەبێت و موسڵمان بێت دەبێت بڕوای بە ئەوە هەبێت کە بوونەوەرێك بە ناوی جنۆکە هەیەو خودای گەورە وەك مرۆڤ دروستی کردوون ، ئەوانیش وەك مرۆڤ باوەڕدارو بێبڕوایان هەیە ، واتە هەندێك لە جنۆکەکان خودا دەپەرستن ، بەڵام هەندێکی تریان خودا ناپەرستن کە پێشەواو سەرگەورەکەیان شەیتانە.

وەك لە قورئانی پیرۆزدا باس دەکرێت جنۆکە لە ئاگرو ڕووناکیەکی زۆر پاك و رەسەنی بێ دووکەڵ دروستکراون کە مرۆڤ نایانبینێ ، بەڵام ئەوان مرۆڤ دەبینن ، هەتا ئێرە شتەکە ئاسایەو خودای گەورە جۆرەها بوونەوەری دروست کردووە ، واتە لە پاڵ مرۆڤدا ، ئاژەڵ و باڵندەو بوونەوەری ئاوی و ژێر زەوی دروست کردووە ، هەر بە ئەو شێوەیەش جنۆکەی وەك بوونەوەرێکی تایبەتی دروست کردووە .

بەڵام ئەوەی ئاسایی نیە ، هەندێك کەس بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان ،ئەم بوونەوەرەیان بەستۆتەوە بە نەخۆشی دەروونی و عەقڵی کە هۆکاری کۆمەڵایەتی و رامیاری و ئابووری و دەروونی تایبەت بە خۆیان هەیەو دەبێت کەسانی پسپۆڕ لە بواری پزیشکی دەروونی و دەروونزانیدا چارەسەریان بکەن ، نەك کەسانێك کە سەرەواوێك لە ئەو زانستە لە مێشکیاندا نیە،بێجگە لە ئەوەی کە بەهەڵە هەندێك لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د.خ) لێکدەدەنەوەو بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان و هەڵخەڵەتاندنی کەسانی ناڕۆشنبیرو نەخوێندەوارو سادەو ساکارو خاوەن گرفتی دەروونی ، بەکاریان دەهێنن و لە ئەو ڕێگایەوە پارەو پولێکی زۆر لە ئەو خەڵکانە دەکێشنەوەو لە جیاتی ئەوەی ئازارەکانیان کەم بکەنەوە زیاتری دەکەن .

ئایا جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە ؟

بۆ وەلامی ئەو پرسیارە دەبێت بگەڕێینەوە بۆ سەرچاوە باوەڕپێکراوەکان ، کە ئەوانیش بریتین لە قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د·خ) · لەبەرئەوە تەنها لە ڕێگەی ئەو دوو سەرچاوەوە دەتوانرێت ئەو کەسانە بە درۆ بخرێنەوەو فێلەکەیان ئاشکرا بکرێت · ئەگەر بە وردی سەیری قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د·خ) بکەین ، ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە هەندێك ئایەتی قورئانی پیرۆز و فەرموودەی پێغەمبەر (د·خ) ئاماژە بۆ جنۆکە دەکەن ، بەلام ئەو ئاماژەکردنە بەهیچ شێوەیەك ئەو مانایە ناگەیەنێ کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە · تەنها یەك ئایەت و یەك فەرموودە هەیە کە بە لێکدانەوە (ابن تیمیة) و قوتابیەکەی (ابن قیم) و (ابن باز) گوایە دەچنە ناو لەشی مرۆڤەوە ، بەلام بێجگە لە (ابن تیمیة) و قوتابیەکەی (ابن قیم) و (ابن باز) هیچ مامۆستاو زاناو پێشەوایەکی ئاینی نالێت کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشەوە ·

ئایەت و فەرموودەکەش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

ئایەتەکە بریتیە لە [بسم الله الرحمن الرحيم (الذين يأكلون الربا لايقومون الا كما يقوم الذى يتخبطه الشيطان من المس)] ئەگەر لە ناوەرۆکی ئەم ئایەتە وردبینەوە بۆمان دەردەکەوێت کە باسی بابەتێکی دیاریکراو دەکات ئەویش (الربا) یە نەك جنۆکە ، وە (المس) لێرەدا چوونە ناو لەش ناگەیەنێ ·

بۆ ڕاستی ئەو قسەیەش کە (المس) چوونە ناو لەش ناگەیەنێ ، ئاماژە بۆ پاڕانەوەو دوعایەکی (ئەیوب) پێغەمبەر دەکەین ، کە لە قورئانی پیرۆزدا ئاماژەی بۆ کراوە کە لەمە دەقەکەیەتی (انى مسنى الشيطان بنصب و عذابه) واتە پێغەمبەر (ئەیوب) لە ئەم دوعایەیدا دەلێ (شەیتان مسی کردم) ئەگەر (المس) مانای چوونە ناو لەش بێت ،

مانای ئەوەیە کە شەیتان چۆتە ناو لەشی پێغەمبەر (ئەیوب)ەوە کە ئەمەش بە هیچ شێوەیەك راست نیەو هیچ ئایەت و فەرموودەیەك نیە کە ئاماژە بۆ ئەوە بکات کە شەیتان و جنۆکە چونەتە ناو لەشی پێغەمبەر (ئەیوب)ەوە ، چونکە ئەگەر ئەوە راست بوایە ئەوا ئایەتێکی قورئانی پیرۆز یان فەرموودەیەك دەبوو کە باسی بکردایە . کەواتە (المس) بە مانای وەسوەسە هاتووە نەك چوونە ناو لەش .

فەرموودەکەش بریتیە لە (ان الشیطان یجری من ابن أدم مجری الدم) ئەم فەرموودەیەش بۆ رووداوێکی دیاریکراو وتراوە ، ئەویش ئەوە بووە کە شەوێکیان (صفیة) خودا لێی رازی بێت لە ماڵی پێغەمبەر دەبێت و پێغەمبەریش دەیەوێت بیباتەوە ، بەڵام لە تاریکیدا دوو کەس لە (أنصار) پێغەمبەر(د.خ) دەبینن و خەریکە قسە بکەن.

ئینجا بۆ ئەوەی ئەو دوو(أنصار)ە بە هەڵە تێنەگەن و شەیتان هەڵیان نەخەڵەتێنن و لێکدانەوەیەکی هەڵەی بۆ نەکەن ، بۆیە پێغەمبەر(د.خ) ئەو فەرموودەیە دەڵێت ، واتە مانای ئەوە نیە کە شەیتان وەك خوێنی مرۆڤ بە ناو لەشیدا دێت و دەچێت ، بەڵکوو مەبەستی ئەوە بووە کە ئەوەك شەیتان کە پێشەوای جنۆکەکانە ، ئەو دوو(أنصار)ە تووشی گومان و دوودڵی و وەسوەسە بکات و بەهەڵە بوونی پێغەمبەر(د.خ) لە ئەو شەوەدا لەگەڵ ئەو ئافرەتە لێکبدەنەوە .

لەلایەکی تریشەوە دەبێت فەرموودەکانی پێغەمبەر(د.خ) لەبەر رۆشنایی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزدا لێك بدرێتەوە ، واتە دەبێت تەواوکەری ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز بێت نەك پێچەوانەی ، چونکە نابێت قورئان شتێك بێت و فەرموودەکان شتێکی تر ، ئینجا ئەگەر فەرموودەیەك پێچەوانەی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز بوو ئەوە مانای ئەوەیە ئەو فەرموودەیە دروستکراوەو هی پێغەمبەر(د.خ) نیە ، لەبەر ئەوەی خودای گەورە وەحی و فەرمانی بۆ پێغەمبەر ناردووە .

هەموویان ئاماژە ب
ئینجا ئەگەر سەیری هەموو ئەم ئایەتانەی لای خوارەوە بکەین ، ئەوە دەکەن کە جنۆکە مرۆڤ تووشی وەسوەسەو دوودڵی دەکات نەك دەچێتە ناو لەشـ مرۆڤەوە ، کەواتە دەبێت فەرموودەکەی پێغەمبەریش (د٠خ) هەمان مەبەستی هەبێ ، واتە چۆن مرۆڤی خراپ هەیەو دەیەوێت کەسانی تـر لـە خـشتە بـەرێت و تووشـ هەڵەیان بکات ، بە هەمان شێوەش جنۆکەی خراپ هەیەو دەیەوێت مرۆڤ لە رێگای راسـ لابدات ، بەڵام مرۆڤ عەقڵ و هۆشی هەیـەو دەبێـت بـاش و خـراپ لـە یـەکتری جیـ بکاتەوەو دوای وەسوەسەو بیروبۆچوونی پڕوپووچ نەکەوێت ٠

ئەگەر بە وردی سەیری ئەم ئایەتانەی لای خوارەوە بکەین و لە ناوەرۆك و ماناکانیان ورد بینەوە ، ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە خودای گەورە پێمان دەڵێت کە جنۆکەو شەیتان مرۆڤ تووشی وەسوەسەو دوودڵی دەکەن و ناچنە ناو لەشـی مرۆڤـەوە ، ئایەتـەکانیش بریتین لە :-

١- [بسم الله الرحمن الرحيم (وكذلك جعلنا لكل نبي عدوا شياطين الانـس والجـن ، يوحي بعضهم الى بعض زخرف القول غـرورا)] خـودای گـەورە لـە ئـەم ئایەتـەدا دەفەرموێ بۆ هەر پێغەمبەرێك (د٠خ) دوژمنێکمان لە مرۆڤ و شەیتان دیاری کـرد کـە (یوحی) واتە وتەوت و ئیحای بۆ دروست دەکەن ، نەك بچێتە ناو لەشی پێغەمبەرەوە٠

٢- [بسم الله الرحمن الرحيم (وما يعدهم الشيطان الا غرورا)] لـە ئـەم ئایەتەشدا خودای گەورە ئاماژە بۆ (یعدهم) دەکات ، واتە شەیتان پەیمان و وەعدی درۆ بە مرۆڤ دەدات ، نەك دەچێتە ناو لەشیەوە ٠

٣- [بسم الله الرحمن الرحيم (زين لهم الشيطان ما كـانوا يعملـون)]] لە ئەم ئایەتەشدا خودای گەورە ئاماژە بۆ (زین) دەکات ، واتە شەیتان ئەو کارانـە بـۆ مرۆڤ دەڕازێنێتەوە کە بە ئە نجامی دەگەیەنن ، نەك دەچێتە ناو لەشیەوە ٠

٤- [بسم الله الرحمن الرحيم (تالله لقد أرسلنا الى أمم من قبلك فزين لهم الشيطان أعمالهم)(صدق الله العظيم)] لە ئەم ئایەتەشدا خودای گەورە ئاماژە بۆ (فزين) دەکات ، واتە شەیتان ئەو کارانە بۆ مرۆڤ دەڕازێنێتەوە کە بە ئەنجامی دەگەیەنن ، نەك دەچێتە ناو لەشیەوە •

سەرجەم ئەو ئایەتانەی سەرەوە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن ، کە شەیتانی پێشەوای جنۆکەکان و جنۆکەکانی هاوشێوەی ناچنە ناو لەشی مرۆڤەوە ، بەڵکوو تەنها کارو چالاکیەکانی مرۆڤ دەڕازێننەوەو خۆشیەکانی دونیایان بۆ زیاتر دەڕازێننەوەو تووشی وەسوەسەو سەر لێشێواندنیان دەکەن و دەیانەوێت مرۆڤ وەك خۆیان لە ڕێگای ڕاست لابدەن • ئینجا ئەگەر شەیتان و جنۆکە بچوونایە ناو لەشی مرۆڤەوە ، ئەوا خودای گەورەو میهرەبان زۆر بە ئاشکراو راشکاوەنە لە قورئانی پیرۆزدا باسی دەکرد •

لەلایەکی تریشەوە (امام شافعی) خودا لێی رازی بێت دەڵێ (من زعم من أهل التكليف انه يرى الجن أبطلنا شهادته الا ان يكون نبيا) واتە ئەو کەسەی لە موسوڵمانان بڵێت من جنۆکە دەبینم ، ئەوا شایە تمان و بڕوای بەتاڵ دەبێتەوە ، مەگەر ئەو کەسە پێغەمبەر بێت) • ئەی باشە ئەو کەسانەی کەخۆیان بە موسوڵمان دەزانن چۆن ئەو خەڵکە هەڵدەخەڵەتێنن و دەڵێن ئەو کەسە دوو یان سێ جنۆکەی هەیەو من لە لەشی دەری دەکەم ؟ کەواتە هەمووی خەڵك چەواشەکردن و پارە کێشانەوەیە •

باشە ئەگەر بە قورئان خوێندن یان پەنا بردن بۆ خودا ئەو کەسە نەخۆشانە چاك دەبنەوە ، ئیتر بۆچی ئەو هەموو پارەیە دەکەنە دەستی ئەو کەسە دەستبڕانەوە ، ئەی خودای گەورە خودای هەموو کەس نیە ، ئەی خودا نافەرموێ ، من لە دەماری رەگی ملتان لێتانەوە نزیکترم ، ئەی بۆ خۆمان نە پاڕێینەوەو دوعای چاك بوونەوە بۆ نەخۆشەکانمان نەکەین ؟ ئەی چۆن دەبێت خەڵك بچێت بۆلای ئەو بێویژدان و دەست بڕانە تا بۆمان بپاڕێنەوە ، ئەی ئەمە واسیتە پەیداکردن نیە بۆ خودا ؟ ئەی ئەمە خودا

ئەی قورئان لە هەموو شوێنێک بوای ئێمە ... پەیدا بکەین ؟ ئەی قورئان لە هەموو
نەفرەتی لێنەکردووەو گوناه نیە واسیتە بۆ خودا پەیدا بکەین ؟ ئەی قورئان لە هەموو
جێگاو مزگەوتێك نیە ئەی بۆ خۆت بۆی ناخوێنیتەوە یان بە خزمێکی خوێندەواری
خۆتان بلێن با بۆتانی بخوێنێتەوە ، ئەگەر لە ئەو بڕوایەدان کە نەخۆشەکەتان بە
ئەوە چاك دەبێتەوە؟ ٠

بۆ تاوەکوو ئێستاش کەسانێك هەن کە بڕوایان بە ئەوە هەیە کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە ؟

هیچ دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی بە بێ هۆکار نیە ، واتە کۆمەڵێك هۆکاری ئاینی و کۆمەڵایەتی و رۆشنبیری و دەروونی هەن کە بونەتە هۆی ئەوەی ژمارەیەك کەس بڕوایان بە ئەوە هەبێت کە جنۆکە دەچێتە ناو لەشی مرۆڤەوەو تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەکات ٠ لە گرنگترین هۆکارەکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بە درێژای سەدەها بگرەهەزارەها ساڵ کەلتورێکی لە ئەو جۆرەمان بۆ ماوەتەوەو هەر جارەو بە جۆرێك گوڕوتینی بۆ پەیدا کراوە ، لە سەدەکانی ناوەڕاست ئەم دیاردەیە لە ئەوروپا لە ئەو پەڕی گوڕو تیندابوو وە پیاوانی کەنیسە رەواجێکی زۆریان بۆ پەیدا کردبوو ٠ واتە هەرکەسێك تووشی نەخۆشی دەروونی یان عەقلی ببوایە ، ئەوا دارکاریەکی باشیان دەکرد یان دەیان خستە ناو ئاوی ساردەوە یان بە زنجیر دەیانبەستەوە یان رەفتاری نادروستی لە ئەو جۆرەیان بەرانبەر دەکرد ، بە بیانووی ئەوەی گوایە جنۆکەو گیانی شەڕ چۆتە ناو دڵ و دەروونیەوەو بە ئەو جۆرە رەفتارو هەڵس و کەوتانە لە گیانی دەچێتە دەرەوە ٠

بە هەمان شێوەی ئەوروپاش لە وڵاتانی ئیسلامی لە ئەنجامی لێکدانەوەی هەڵەی هەندێك لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر (د.خ) ،ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی ئەو باوەڕەیان لەلا دروست بووبوو کە جنۆکە دەچێتە ناو

لەشی مرۆڤەوەو تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلی دەکات ٠ بە ئەم شێوەیە ئەوە لە دوای ئەوە کەسانێك هەبوون کە ئەم بیرو باوەڕەیان زیندوو دەکردەوەو بۆ مەبەستی بازرگانی و چەواشەکردنی خەڵکی بەکاریان دەهێنا ، بە تایبەتیش لە ئەو کاتانەدا زیاتر تەشەنەی دەکرد کە وڵاتەکەیان داگیر دەکراو دواکەوتوویی و هەژاری و زوڵم و ستەم زیاتر دەبوو ٠

٢- زیاتر ئەم جۆرە بیرو باوەڕە لە نێوان دانیشتوانی ئەو وڵاتانەدا تەشەنە دەکات و بڵاودەبێتەوە کە نەزانی و نەخوێندەواری و هەژاری تیایدا باڵادەست بێت و ئاستی رۆشنبیری و تێگەیشتنی خەڵکەکەی نزم بێت ٠ هەمووشمان دەزانین کە نەزانی و دواکەوتویی رۆشنبیری زۆنگاوێکی زۆر بە پیت و بەرەکەتە بۆ تەشەنەکردن و بڵاوبوونەوەی ئەمجۆرە پەتایە ٠

٣- نەبوونی زانیاری و رۆشنبیری دەروونی پێویست هۆکارێکی ترە کە بۆتە هۆی بڵاو بوونەوەی ئەمجۆرە بیروباوەڕە ٠ واتە کاتێك خەڵکی زانیاری پێویستی دەربارەی جۆرو نیشانەو هۆکارو چارەسەری نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەلایەتیەکان نەبێت ،ئەوا پەنا بۆ هەموو لێکدانەوەو بیرو باوەڕێکی تر دەبات ، ئەگەر نادروست و نازانستیش بێت ، لەبەر ئەوەی مرۆڤ بەردەوام لە بیرکردنەوەو پرسیارکردندایەو بەدوای وەڵامی ئەو پرسیارانەدا دەگەڕێ کە لە ناو دڵ و دەروونیدا دەربارەی نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەلایەتیەکان هەیە٠

ئینجا کاتێك زانیاری پێویست و دروستی لە بەردەستدا نەبێت و کەسانی پسپۆڕ نەبن ، ئەوا لە ئەو کاتەدا پەنا بۆ هەموو کەسێك دەبات و بە هەموو کەس بڕوا دەکات ٠ ئا لەم کاتەشدا کەسانی دەستبڕو بێ ویژدان زۆرن ئەو بۆشاییە پڕبکەنەوەو مەلەی خۆیان لەناو ئەو گۆمە لیلەی نەزانیدا بکەن و چەندەها کەسی نەزان و لێقەوماو بکەن بە نێچیری خۆیان و بە ئاسانی ڕاوی بکەن ٠ بۆ هێنانەدی ئەم مەبەستەشیان پەنا بۆ ئەو

شتانە دەبەن کە بە ئاسانی ناتونرێت بە درۆ بخرێنەوە یان بڕوایان پێبکرێت بۆنموونە ئەو نەخۆشی و گرفتانە بۆ بوونی جنۆکەو شەیتان دەگەڕێننەوە کە ئەو کەسانە نە ئەتوانن بلێن نیە و نە ئەشتوانن ببینن ، لەبەر ئەوەی سروشت و پێکهاتەی ئەو بوونەوەرە بە ئەو شێوەیە کە ئێمەی مرۆڤ ناتوانین بیان بینین ، لە هەمان کاتیشدا لەبەر ئەوەی لە قورئاندا ناوی هاتووە ناشتوانرێت بگوترێت کە درۆیەو نیە• بۆیە ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی باوەڕیان پێیەتی و زۆر دیاردەی پێ لێکدەدەنەوە کە هیچ پەیوەندی بە ئەوەشەوە نیە •

٤- کەمی ژمارەی پزیشکی دەروونی یان چارەسەرکاری دەروونی ،کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کە خەڵکێکی زۆری تووش بوو بە نەخۆشی دەروونی و عەقلی بێ چارەسەرو ڕێنمایی بمێننەوەو لە ناچاریدا پەنا بۆ ئەو جۆرە کەسانە بەرن و ئەوانیش لەبەر ئەوەی شارەزاو پسپۆڕ نین بۆیە دەیگەڕێننەوە بۆ جنۆکەو شەیتان و شتێك کە خەڵکی بڕوایان پێبکەن و لەگەڵ بیروباوەڕو کەلتوریان بگونجێت •

٥- تاوەکوو ئێستاش هۆکارو چارەسەری هەندێك نەخۆشی عەقلی و گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی وەك هەندێك نەخۆشی جەستەیی، نەزانراوەو چارەسەری لەلای هیچ پسپۆڕو کەسێکی شارەزا نیەو بەردەوام لە هەولی توێژینەوەی زانستیدان ، بەلام کەسانی تووشبوو بە ئەو نەخۆشی و گرفتانە ئارام و خۆڕاگرنین و وەك کەسی نقوم بووی ناو دەریا پەنا بۆ تاڵە پووشێکیش دەبەن ، ئیتر ئەگەر ئەو تاڵە پووشەش کەسێکی بێ ویژدان و دەستبڕی وەك ئەو کەسانە بێت کە خەڵکی بە جنۆکەو منۆکەو شەیتان هەڵدەخەڵەتێنن •

٦- کەسێتی هەندێك کەسیش لە ئەو جۆرەیە کەوەك (ڕەجەب) پالیان لێداوەتەوەو هیچ شتێك لە ئەستۆ ناگرن و لەبەرپرسیاریەتی رادەکەن و هەرچیەکیان تووش بێت بۆ هێزو دەسەلاتی ئەو دیو واقیع و سروشتی مرۆڤ و میتافیزیقیای دەگەڕێننەوە

سەرنەکەوتن و نەخۆشی و گرفتەکانیان بۆ ئەو سەرچاوانە دەگەڕێننەوەو خۆیان لە بەر پرسیاریەتی رزگار دەکەن و جنۆکەو شەیتان دەکەن بە عەلاگەیەك و سەرنەکەتن و خاڵە لاوازەکانی خۆیانی پێدا هەڵدەواسن ٠ کە بە ئەم کارەشیان خۆیان کامەران دەکەن و بەدوای ئەو هۆکارە کۆمەڵایەتی و سیاسی و رۆشنبیری و دەروونیانەدا ناگەڕێن کە تووشی ئەو دەردەیان کردوون ٠

ئەو نەخۆشیە عەقلی و دەروونیانە چین کە بۆ جنۆکەی دەگەڕێننەوە ؟

ئەوەی زیاتر کە کەسانی قۆڵبڕ ، خەڵکی پێ هەڵدەخەڵەتێنن ، ئەو نەخۆشیانەن کە زۆربەی خەڵکی زانیاری پێویستیان دەربارەی نیە ،کە ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- هیستیریا :-

هیستیریا یەکێکە لە ئەو نەخۆشیە دەروونیانەی کە هەندێك کەس تووشی دەبن و لە ئەنجامی ئەو نەخۆشیەوە یەکێك لە هەستەوەرەکانیان لە کار دەکەوێت ، بۆنموونە کەسێك چاوی هیچی نەبووە ، بەلاّم بەهۆی ئەو نەخۆشیەوە تووشی کوێری هیستیری دەبێت ، واتە لایەنی بایۆلۆژی و بەشەکانی چاوی هیچی نیە ،بەڵکوو تەنها کاری بینین بە ئەنجام ناگەیەنێ ، یان تووشی کەڕی هیستیری دەبێت ، یان تووشی ئیفلیجی هیستیری دەبێت ٠

کە ئەمانە لە ئەدەبیات و زانستی دەروونزانیدا زانراوە نەخۆشیەکی دەروونیەو لە ئەنجامی فشارو سترێسی زیاد لە تواناو ململانێی دەروونیەوە ، هەندێك کەس تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن ٠ بەلاّم لەبەر ئەوەی زۆرکەس زانیاریان دەربارەی هۆکارو نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە نیە ، ئیتر بە بچووکترین قسەو قسەلۆك بڕوا دەکەن و دەڵێن (ئەم نەخۆشەمان جنۆکە چۆتە ناو لەشیەوە ، چونکە هیچی نەبوو یەکسەر وای

هەندێ) کە سەرجەم ئەمانە قسەی نادروستن ... کە سەرجەم ئەمانە قسەی نادروستن لێهات ، یان چاوی پیس بوو وای لێکرد ... هەند) کە سەرجەم ئەمانە قسەی نادروستن و ئەو نەخۆشەیان تووشی هیستیریا بووەو هۆکارو چارەسەری زانستی خۆی هەیە .

٢- شیزوفرینیا :-

ئەم نەخۆشیەش نەخۆشیەکی عەقڵیەو هۆکارو نیشانەو چارەسەری خۆی هەیە ، بەڵام بە داخەوە لە ئەنجامی نەزانیەوە ،کەس و کاری ئەم جۆرە نەخۆشانە یەکسەر بۆ لای کەسانی نا پسپۆڕو دەست برپیان دەبەن و دەڵێن ئەمە جنۆکەی هەیە گوێتان لێنیە چی دەڵێ ، ئەو قسانەی دەیکات بۆ جنۆکەکانە . لە راستیدا ئەو کەسەی تووشی ئەم نەخۆشیە بووبێت ، ئەوا کۆمەڵێك نیشانەی ئەم نەخۆشیە لەلای دەردەکەوێ لەوانە (قسە هەڵبزرکاندن ، هەلوسە ، بینینی هەندێك شت کە کەسانی تر نایبینن ، بیستنی هەندێك دەنگ ، کە ئێمەی چواردەوری نایبیستین ، بۆنکردنی چەندەها بۆن کە تەنها ئەو بۆنی دەکات ، سەرجەم ئەمانە دەرئە نجامی ئەو نەخۆشیەو تێکچوونی کارو چالاکیەکانی مێشکی ئەو نەخۆشەیە ، ئیتر وروژێنەرەکان وەك پێویست لە ناو مێشکدا لێك نادرێنەوەو ئەو کەسە تووشی ئەو حاڵەتە دەبێت .

٣- پەرکەم (خوو) (صرع) :-

ئەمەش یەکێکە لە ئەو نەخۆشیانەی کە مێشکی مرۆڤ تووشیان دەبێت و هەندێکجار لە ئەنجامی زیادبوونی چالاکیەکانی بەشێکی مێشك ئەو کەسە بۆ ماوەیەك لە هۆش خۆی دەچێت و دەبوورێتەوەو هەندێك هەڵس و کەوت دەکات کە لە بواری پزیشکی دەروونی و دەروونزانیدا زانراوەو نیشانەی ئەو نەخۆشیەیە، بەڵام بەداخەوە کەسانی نەزان و هەلپەرست بۆ جنۆکەو منۆکەو شتی لە ئەو جۆرەی دەبەن .

ئەوە ماوە بڵێم کە نزیکەی (٤٦) حاڵەت و کەیسم لایە کە خاوەنەکانیان لە ئەنجامی زوڵم و ستەمی دایك و باوك ، یان لێکترازانی خێزان ، یان بێبەشبوون لە

سۆزو خۆشەویستی یان بەزۆر دەرهێنان لە خوێندن ، یان بەزۆر بەشوودان ، یان لە ئەنجامی بیروبۆچوونی هەڵەوە تووشی نەخۆشی دەروونی بوون و پێش ئەوەی سەردانمان بکەن چوون بۆلای کەسانی بێ ویژدان و پارەیەکی زۆریان لێکێشاونەتەوەو ئازارێکی جەستەیی زۆریان داون و پێیان وتون ئێوە جنۆکەتان هەیەو ئەوەندەی تر باری دەروونیان ئاڵۆز کردون نەخۆشیەکیان خراپتر بووە ، بەڵام دوای هاتنیان بۆ لامان و بەکارهێنانی شێوازی چارەسەری دەروونی گونجاو وەك گوێزی ساغیان لێهاتووەو هەرچی پێی بڵێی نەخۆشی نەیان ماوە .

لە راستیدا جنۆکەی سەرەکی دایك و باوکی نەزان و زۆردارە کە بەزۆر کچەکەی بەشوودا دەدات و دەیدات بە پیاوێك کە لە تەمەنی باوکیدایەو لە ئەنجامدا تووشی نەخۆشی دەروونی دەبێت ، جنۆکە ئەو بارودۆخە پڕ لە کارەسات و بێ کاری و زوڵم و ستەم و نا دادپەروەریەیە کە ئەو کەسانەی تێدا دەژین ، جنۆکە کەسێتی لاوازی ئەو کەسانەیە کە بە ئازاری بە خێوکراون یان لە سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوری بێبەش بوون ، جنۆکە ئەو کێشەو فشارو سترێسە زۆرەیە کە باری دەروونی ئەو کەسانەی ئاڵۆز کردووەو دواجار تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەکەن .

ئەگەر جنۆکە ئاگای لە ئەو هەموو تاوانانە دەبێت کە هەندێك مرۆڤی نەزان و قۆڵبڕ دەیخەنە ئەستۆی ،ئەگەر جنۆکە زمانی ئێمەی بزانیایە ، ئەوا پڕ بە ئەم دونیایە هاواری دەکرد و دەیگوت (بەسە ، خوداو پێغەمبەر بتانگرێ ، بۆ تاوانەکانی خۆتان دەخەنە ئەستۆی من ، کەی ئاگام لە نەخۆشی و دەردی ئێوە هەیە ، من چ پەیوەندیەکم بە ئێوەوە هەیە ، من هەرچ شتێك خودا فەرمانم پێنەدا ئەوا ناتوانم بیکەم ، هەرچ کاتێکیش بڵێن بە ناوی خودا ، ئەوا من لە ئەو جێگایە نامێنم ، ئەوە بۆ منتان کردووە بە عەلاگەو کە هەموو کەم و کورتی و هەڵەو تاوانەکانی خۆتانم پێدا هەڵدەواسن ، ئەگەر ئێوە یەك تۆز غیرەت و ویژدانتان هەبوایە ، ئەوا دانتان بە هەڵەکانی خۆتاندا دەناو دەتان گوت ،وەلا هۆکاری هەموو نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەیەکانمان

سادی و ماسۆشی

دەروونی مرۆڤ زۆر ئاڵۆزەو مەتەڵێکی هەڵ نەهێنراوە ،چونکە مرۆڤ خۆی چەند گرێ کوێرەیەکەو هێشتا زۆری ماوە زانستەکان بتوانن هەموو گرێیەکانی بکەنەوە ، حەزو ئارەزووەکانی هەمە چەشنەیە و بە جۆرەها شێوە گوزارشتی لێدەکات. یەکێک لەو شێوانەی کە مرۆڤ گوزارشتی حەزو ئارەزووەکانی پێدەکات (ماسۆشی و سادییە) ، ئەم دوو زاراوەیە وەك ناو تازەن، بەڵام وەك ناوەرۆك و ڕەوشت بەقەدەر ناو جەرگ وقوڵایی مێژوو دێرین و کۆنن .

زاراوەی (سادی) لەناوی (مارکیز دی سادی) ڕۆمان نووسی فەرەنسییەوە وەرگیراوە کە لەنێوان ساڵەکانی (١٧٤٠-١٨١٤) ژیاوە ، کە ناوەرۆکی چیرۆك و ڕۆمانەکانی و ژیانی تایبەتی خۆشی ، پڕبووە لە توندو تیژی و ئازاردان ، لەوانە پرۆسیس و چالاکیە سێکسیەکانی نێوان پاڵەوانەکانی ، وە خۆشی بەوە ناوبانگی دەرکردبوو کەلەتەك هاوسەری خۆی و ئافرەتانی تریشدا زۆر دڕندەو توندو تیژو بەئازاربووە .

هەندێك لەدەروونزانەکان دەڵێن لەوانەیە هۆی توندو تیژی و دڕندەییەکەی بۆ سەردەمی منداڵی بگەڕێتەوە کە زۆر ڕقی لە دایکی بووە ، هەرئەم ڕقەش بۆتە هۆی هەوێن و پاڵنەر بۆ تۆڵەسەندنەوە لەتوخمی مێ وە لەنووسینەکان و واقیعی ژیانی تایبەتی خۆشیدا بەئاشکرا ڕەنگی داوەتەوە.

ناوەرۆکی زاراوەی (سادی) بریتیە لە خۆشی و چێژ وەرگرتن لەئازاردانی کەسانی تر لە کاتی پرۆسیسی سێکسیدا بەتایبەتی و گشت بوارەکانی تری ژیان بە گشتی . ئیتر ئەم ئازاردانە ڕاستەوخۆبێت یان ناڕاستەوخۆ ، جەستەیی بێت یان دەروونی ، وەیان هەردووکیان پێکەوە ، ئیتر بەرانبەرەکە ڕازی یان بەزۆر بێت ، واتە بەو جۆرە

سۆزو خۆشەویستی یان بەزۆر دەرهێنان لە خوێندن ، یان بەزۆر بەشوودان ، یان لە ئەنجامی بیروبۆچوونی هەڵەوە تووشی نەخۆشی دەروونی بوون و پێش ئەوەی سەردانمان بکەن چوون بۆلای کەسانی بێ ویژدان و پارەیەکی زۆریان لێکێشاونەتەوەو ئازارێکی جەستەیی زۆریان داون و پێیان وتون ئێوە جنۆکەتان هەیەو ئەوەندەی تر باری دەروونیان ئاڵۆز کردون نەخۆشیەکیان خراپتر بووە ، بەلام دوای هاتنیان بۆ لامان و بەکارهێنانی شێوازی چارەسەری دەروونی گونجاو وەك گوێزی ساغیان لێهاتووەو هەرچی پێی بڵێی نەخۆشی نەیان ماوە •

لە راستیدا جنۆکەی سەرەکی دایك و باوکی نەزان و زۆردارە کە بەزۆر کچەکەی بەشوودا دەدات و دەیدات بە پیاوێك کە لە تەمەنی باوکیدایەو لە ئەنجامدا تووشی نەخۆشی دەروونی دەبێت ، جنۆکە ئەو بارودۆخە پڕ لە کارەسات و بێ کاری و زوڵم و ستەم و نادادپەروەریەیە کە ئەو کەسانەی تێدا دەژین ، جنۆکە کەسێتی لاوازی ئەو کەسانەیە کە بە ئازاری بە خێوکراون یان لە سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوری بێبەش بوون ، جنۆکە ئەو کێشەو فشارو سترێسە زۆرەیە کە باری دەروونی ئەو کەسانەی ئاڵۆز کردووەو دواجار تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەکەن •

ئەگەر جنۆکە ئاگای لە ئەو هەموو تاوانانە دەبێت کە هەندێك مرۆڤی نەزان و قۆڵبڕ دەیخەنە ئەستۆی ،ئەگەر جنۆکە زمانی ئێمەی بزانیایە ، ئەوا پڕ بە ئەم دونیایە هاواری دەکرد و دەیگوت (بەسە ، خوداو پێغەمبەر بتانگرێ ، بۆ تاوانەکانی خۆتان دەخەنە ئەستۆی من ، کەی ئاگام لە نەخۆشی و دەردی ئێوە هەیە ، من چ پەیوەندیەکم بە ئێوەوە هەیە ، من هەرچ شتێك خودا فەرمانم پێنەدا ئەوا ناتوانم بیکەم ، هەرچ کاتێکیش بڵێن بە ناوی خودا ، ئەوا من لە ئەو جێگایە نامێنم ، ئەوە بۆ منتان کردووە بە عەلاگەو کە هەموو کەم و کورتی و هەڵەو تاوانەکانی خۆتانم پێدا هەڵدەواسن ، ئەگەر ئێوە یەك تۆز غیرەت و ویژدانتان هەبوایە ، ئەوا دانتان بە هەڵەکانی خۆتاندا دەناو دەتان گوت ،وەلا هۆکاری هەموو نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەلایەکانمان

خۆمانین و بە نەزانی و زوڵم و ستەمی خۆمان دروستمان کردون ، دەبێت چارەسەریشی هەرخۆمان بیکەین) ٠

بەڵام ئەوەی جێگەی داخە ئێمەی مرۆڤ دان بە هەڵەکانماندا نانێین و لە بەرپرسیاریەتی رادەکەین و تاوان و کەم و کورتیەکانی خۆمان دەخەینە پاڵ کەسان و بوونەوەرو لایەنی تری بێتاوان ٠ واتە لە جیاتی ئەوەی بە دوای هۆکاری راستەقینەی نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکانماندا بگەڕێین و ڕێگا چارەی گونجاویان بۆ بدۆزینەوە ، دەچین لە دەستیان ڕادەکەین و دەیخەینە پاڵ (بونەوەری وەك جنۆکە یان دیاردەی چاوی پیسی یان بەغیلی و حەسودی و بەدبەختی٠٠٠ هتد) کە ئەمانە هیچیان پەیوەندیان بە ئەو گرفت و دەردانەمانەوە نیە ٠

لێرەدا مافی خۆمانە پرسیارێك بکەین و بڵێین (باشە بۆ دەبێت جنۆکە تەنها بچێتە ناو لەشی ئێمەوە ؟ ئەی ئەگەر ئەوە راستە ، ئەی بۆ ناچێتە ناو لەشی کوڕوکچی باڵابەرز و چاوشین و سەوزی ئەمریکی و ئەوروپی و ئوستورالی ؟ بۆ تەنها دێتە ناولەشی زەردو لاوازو لێقەوماوی وەك ئێمە؟ راستیەکەی ئەوەیە ئێمە لە لایەنی دەروونیەوە ئامادەباشی ئەوەمان هەیە کە نەك جنۆکە بەڵکوو بە خەیاڵی خۆمان دێو و درنج و هەژدیهای حەوت سەریش دروست بکەین و بە ئەوە تاوانباریان بکەین کە بەرپرسی نەهامەتی و نەبوونی و بێکاری و نەخۆشیەکانمانن ٠

مرۆڤانە دەوترێت كە تام و چێژ لەئازاردان و سوكایەتی پێكردن و تۆقاندنی كەسانی تر وەردەگرن.

هەندێك لە دەروونزانەكان دەڵێن مەرج نییە ئەم تام و چێژ وەرگرتنە تەنها لە بواری پرۆسیسی سێكسیدا بێت ، بەڵكو دەپەڕێتەوە بۆ گشت بوارەكانی تری ژیان (جەنگ ، قوتابخانە، خێزان ، كۆمەڵ ، جێگای كاركردن،...هتد)، واتە لە گشت ئەم بوارانەدا چێژو خۆشی و تام، لەكەڵەگایی و ئازاردان وخوێن ڕشتن و ناخۆشی كەسانی تر وەردەگرێت . زۆر جار ئەو جۆرە كەسانە ئەم تام و چێژە لە ڕێگەی نووسین و فیلم و شانۆگەری و ڕۆمان و وەرزش و گشت چالاكییەكی توندو تیژو خوێناویەوە وەردەگرن ،بە پێچەوانەشەوە هەندێك لە دەروونزانەكان دەڵێن هیچ پەیوەندییەك لەنێوان هەڵس و كەوتی (سادی) مرۆڤ لە بواری سێكسی و بوارەكانی تری ژیاندا نییە، بەڵكو تەنها پەیوەستە بە پرۆسیسی سێكسیەوە.

گرنگ نییە ئەم مشت و مڕە لە كوێدا كۆتایی دێت ، بەڵام ئەوەی ڕاستییە ئەوەیە كە پەیوەندییەكی پتەو لەنێوان (چێژو ئازاردا) لەژیانی ئاسایدا هەیە ، واتەڕەگ و بنەمای تایبەتی خۆی لە سروشتی مرۆڤایەتیدا هەیەو هەردووكیان دووڕووی یەك دیاردەن كە ئەویش ژیانە ، هەروەها ناتوانین ئەو ڕاستییە زانستییە پشت گوێ بخەین كە ئاماژە بۆ ئەوە دەكات ، بەرپەرچدانەوەو گۆڕانكارییە جەستەیی و فسیۆلۆژیەكانی هەردوو دیاردەی دوژمنكاری و سێكسی زۆر لە یەك دەچن ، هەروەها شوێن و مەڵبەندی دەست درێژی و سێكس لە مێشكی مرۆڤدا زۆر لەنزیك یەكەوەن ، لەبەر ئەوە دوورنییە كاریگەرییان لەسەریەكتری هەبێت.

فرۆید دەڵێت ئەوە بەڵگەیە بۆ بوونی ڕەمەكی (غریـزة) مردن لەوانەشە ئەم سادییە هەڵگەڕێتەوە بۆ ماسۆشی و هەردووكیانیش لەیەك كەسدا هەبن . بەڵام زاراوەی (ماسۆشی) لەناوی ڕۆمان نووسی نەمساوی (ماسۆش) وەرگیراوە كە لەساڵەكانی (

و تۆقاندنی کەسانی تر وەردەگرن.

پێکردن و سوکایەتی و لەنازاردان لەنازاردان کە تام و چێژ لەنازاردان و سوکایەتی پێکردن و تۆقاندنی کەسانی مرۆڤانە دەوترێت کە تام و چێژ لەنازاردان و سوکایەتی پێکردن و تۆقاندنی کەسانی تر وەردەگرن.

هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن مەرج نییە ئەم تام و چێژ وەرگرتنە تەنها لە بواری پرۆسیسی سێکسیدا بێت ، بەڵکو دەپەڕێتەوە بۆ گشت بوارەکانی تری ژیان (جەنگ ، قوتابخانە، خێزان ، کۆمەڵ ، جێگای کارکردن،...هتد)، واتە لە گشت ئەم بوارانەدا چێژو خۆشی و تام، لەکەڵەگایی و ئازاردان وخوێن ڕشتن و ناخۆشی کەسانی تر وەردەگرێت . زۆر جار ئەو جۆرە کەسانە ئەم تام و چێژە لە ڕێگەی نووسین و فیلم و شانۆگەری و ڕۆمان و وەرزش و گشت چالاکییەکی توندو تیژو خوێناویەوە وەردەگرن ،بە پێچەوانەشەوە هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن هیچ پەیوەندییەك لەنێوان هەڵس و کەوتی (سادی) مرۆڤ لە بواری سێکسی و بوارەکانی تری ژیاندا نییە، بەڵکو تەنها پەیوەستە بە پرۆسیسی سێکسیەوە.

گرنگ نییە ئەم مشت و مڕە لە کوێدا کۆتایی دێت ، بەڵام ئەوەی ڕاستییە ئەوەیە کە پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان (چێژو ئازاردا) لەژیانی ئاسایدا هەیە ، واتەڕەگ و بنەمای تایبەتی خۆی لە سروشتی مرۆڤایەتیدا هەیەو هەردووکیان دووڕووی یەك دیاردەن کە ئەویش ژیانە ، هەروەها ناتوانین ئەو ڕاستییە زانستییە پشت گوێ بخەین کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات ، بەرپەرچدانەوەو گۆڕانکارییە جەستەیی و فسیۆلۆژیەکانی هەردوو دیاردەی دوژمنکاری و سێکسی زۆر لە یەك دەچن ، هەروەها شوێن و مەڵبەندی دەست درێژی و سێکس لە مێشکی مرۆڤدا زۆر لەنزیك یەکەوەن ، لەبەر ئەوە دوورنییە کاریگەرییان لەسەریەکتری هەبێت.

فرۆید دەڵێت ئەوە بەڵگەیە بۆ بوونی ڕەمەکی (غریزة) مردن لەوانەشە ئەم سادییە هەڵگەڕێتەوە بۆ ماسۆشی و هەردووکیانیش لەیەك کەسدا هەبن . بەڵام زاراوەی (ماسۆشی) لەناوی ڕۆمان نووسی نەمساوی (ماسۆش) وەرگیراوە کە لەساڵەکانی (

١٨٣٦-١٨٩٥) ژیاوەو ناوەڕۆکی زۆربەی نووسینەکانی و ژیانی تایبەتی خۆشی بریتی بووە لە چێژو خۆشی وەرگرتن لە ئازاردانی خودی خۆی و سوکایەتی پێکردنی پاڵەوانەکانی ، ئەم زاراوەیە بەو کەسانە دەووترێت کە تام و چێژو خۆشی لە بواری سێکسیدا لە ئازاردان و سزادانی خۆیان وەردەگرن و لە ئەنجامیەوە هەست بەئارامی دەروونی دەکەن ، بەلاّم هەندێك لە زانایان و دەروونزانەکان بەشێوەیەکی گشتی و بەرفراوان دەڕواننە ماسۆشی و پابەندی گشت دیاردەکانی ژیانی دەکەن، واتە ئەو مرۆڤانەش دەگرێتەوە کە بەردەوام بەدوای ئازارو سزای خۆیاندا دەگەڕێن و بەدەستی خۆیان گرفت و ئەندێشە بۆخۆیان دروست دەکەن و خۆیان دەخەنە بەرهەڕەشەو ئازارو سزای کەسانی ترەوە ، ئینجا هەست بە ئارامی و دڵنیایی دەروونی دەکەن، وەك ئەوەی (تالێی نەدەن نابێ بە پیاو).

واتە خۆشی و چێژ لە ئازاردانی خۆیان وەردەگرن، وەك یەكێ تاوانێکی زۆر گەورەی کردبێ و هەست بە ئازاری ویژدان و گوناه بکات و بیەوێت تۆڵە لە خۆی بکاتەوە و بەئازاردانی خۆی لەو گوناهە ڕزگاری بێت ، وە زۆر جار ئەم ئازارو لێدان و سووکایەتییە دەبێت بە هاندەرو پاداشت بۆ ئەو جۆرە مرۆڤانەو ئەوان بە ئازارو سزاو لێدانی دانانێن، بەڵکو لە دەروونیاندا هەڵدەگەڕێتەوەو دەبێت بە تام و چێژو خۆشی بۆیان.

هەندێك لە دەروونزانەکان دەڵێن مەرج نییە ئەو ئازارو سووکایەتیە بگۆڕدرێت بۆ خۆشی و تام و چێژ ، بەڵکو بەلای ئەوانەوە ئەوە باجی ئەو خۆشی و تام و چێژەیە کە لەو چالاکییە دەستیان دەکەوێت وە مەرج نییە ئەو مرۆڤانە تەنها سادی یان ماسۆشی بن ، لەوانەیە هەردووکیان بن، وەیان لە هەندێك چالاکی و بواردا ماسۆشی و بەلاّم لەبوارێکی تردا سادی دەبن ، هەربوونی ئەم دوو ڕەگەزەیە کە سروشت و هەڵس و کەوتی ئەو مرۆڤانە شیتەڵ دەکاتەوە،کە هەندێك جار تام و چێژ لە ئازاردانی خەڵکی وەردەگرن و هەندێك جاریش حەز دەکەن ئازاربدرێن و بکەونەبەر پلارو هەڕەشەی کەسانی تر ، واتە بە دەستی خۆیان چاڵ بۆ خۆیان هەڵدەکەنن ، لە پاڵ ئەو چاڵانەی کە هەرخۆیان بۆ کەسانی تریان هەڵکەندووە.

نێرگزی (Narcissim)

نێرگزی زاراوەیەکی یۆنانی کۆنەو لەووشەی (Narciss) ەوە وەرگیراوەو سەرچاوەکەی ئەفسانەیەکی یۆنانی کۆنە . (نارسیس) ناوی کوڕێکی ئەفسوناوی جوانە ، وەك لە ئەفسانەکەدا هاتووە ، (جارێکیان نارسیس لەناو ئاودا وێنەی دەم و چاوی خۆی دەبینێت و زۆر پێی سەرسام و دڵخۆش دەبێت و ماوەیەکی زۆر لەوێنەی ناو ئاوەکە دەڕوانێت و بیری لێ دەکاتەوە . دوا جار بەمەبەستی دەست کردنە ملی وێنەی ناو ئاوەکە خۆی فڕێدەداتە ناو ئاوەکەو لە ئەنجامدا دەخنکێ و لە شوێنی خنکاندنەکەی گوڵێك دەردێت و ناوی ئەو هەڵدەگرێت)(الحاج، ١٩٨٧ ،ص١٣٥). دوورنییە گوڵە نێرگزی لای خۆشمان لەو ئەفسانە یۆنانییەوە وەرگیرابێت .

نێرگزی بەمانای عاشق بوونی خودو جەستە دێت و زیادە ڕۆییەکی زۆری تێدایە تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە لەتام و چێژ وەرگرتن و پەرستنی خود و بەشان و باڵا هەڵدانی خۆیدا نتووم دەبێت . واتە ئەو کەسانەی کە بەتەنها هەرخۆیان خۆش دەوێت و بە چاوی نزم و بێ بەها سەیری کەسانی تر دەکەن و حەز دەکەن کە هەرباس باسی ئەوان بێت و سەرنجی کەسانی تر بۆ لای خۆیان ڕابکێشن ، بەکەسایەتیەکی نێرگزی ناودەبرێن.

هەموو کەسێك خۆی خۆش دەوێت و حەز دەکات لەناو کۆمەڵەکەیدا ڕێزو پلەو پایەی هەبێت بەلام دەبێت لە سنووری ئاسایی خۆی بێت و لەسەر حیسابی کەسانی تر نەبێت. ئەم جۆرە خۆش ویستنە پێویستەو هیچ مەترسی تێدانیە ، بەلام ئەگەر ڕێچکەیەکی بەردەوامی وەرگرت و زیادەڕۆیی تێدابوو هەروەها لەسەر حیسابی کەسانی تر بوو، ئەوا ئەو کاتە لەسنووری ئاسایی خۆی دەردەچێت و دەبێت بە نەخۆشی.

کەسایەتی نێرگزی نەخۆش ئەم خاسیەت و سیفەتانەی خوارەوەی تێدایە :-

(زیاد لە پێویست لە خۆی ڕازییەو خۆی زۆر بەگەورەو زەبەلاح دەزانێت ، بەلأم کەسانی تر زۆر بچووك و کورتە بالأن لەبەرچاوی ، زیاد لە پێویست بایەخ بە ڕوالەت و شێوەی ڕۆیشتن و قسەکردن و نان خواردن دەدات بەلأم جەوهەرو ناوەرۆکی پووچەڵ و بێ بنەمایە، سۆزو خۆشەویستی و بەزەیی مرۆڤانەی بۆ کەسانی چواردەوری نییەو هەروەردەگرێت و هیچیش نادات، پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دەوروبەر بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیەتی و کەسێکی خۆپەرست و هەلپەرستە، زۆر گرنگی بە تەندروستی و لەش و لاری خۆی دەدات و سەردانی پزیشك دەکات ، هاوڕێی بەردەوامی کەس نیەو هەر جارەی کۆمەڵێك کەس برادەرین) (صادق، ١٩٩٠، ص٣٨٠-٣٨١).

ئەمانە زۆربەی زۆری ئەو سیفەتانەن کەکەسانی نێرگزیان پێ دەناسرێتەوە ، بەلأم مەرج نیە هەر هەموویان لەیەك کەسدا کۆببنەوە ، بەلکو زۆربەیان لەلای مرۆڤی نێرگزی هەیە و تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەلأیەتی دەکات.

ئەم نەخۆشیە ڕەگ و ڕیشەی لەسەردەمی منداڵیدا داکوتاوەو زیاتر منداڵانی ئەو خێزانانە تووشی دەبن کە بەنازداری بەخێو دەکرێن و دایك و باوکیان زۆر بەشان و باڵی منداڵەکانیاندا هەڵدەدەن و چاوپۆشی لەهەڵەکانیان دەکەن و بۆیان ڕاست ناکەنەوەو بەردەوام فوو دەکەنە منداڵەکانیان، تا پلەی پاشایەتی بەرزیان دەکەنەوەو تاجی خەیالأویان دەکەنە سەرو لەئاسماندا کۆشکی شاهانەی بێ بنەمایان بۆ دروست دەکەن.

ئینجا بۆ ئەوەی منداڵەکانمان لە داهاتوودا تووشی ئەو نەخۆشییە نەبن، ئەوا دەبێت لەنازداری و پیا هەڵدانی زیاد لە پێویست و فووتێ کردن، دووریان بخەینەوەو لەگەڵ توانستە واقعیەکانیاندا مامەڵە بکەین و نەهێڵین لەخۆیان بایی ببن و بەچاوی نزم سەیری کەسانی چواردەور بکەن و پێویستە زیانەکانی لووت بەرزی و نێرگزیان بۆ ڕوون بکەینەوە .

»دووفاقی«

دووفاقی (الازدواجية) دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی دزێوەو مرۆڤ تووشی نامۆیی و گرفتی دەروونی دەکات ودەبێتە مایەی شێواندنی ڕاستیەکان و پێشێل کردنی بەهاو داب ونەریتە کۆمەڵایەتییە ڕەسەنەکان، دووفاقی لەناو جەرگەی کۆمەڵەوە هەڵدەقوڵێت وهەر خۆشی دەبێت بە تێکدەری کۆمەڵ و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان. بێگومان ئەو تاکانەی تووشی دووفاقی دەبن، لە بیرکردنەوەو هەڵس وکەوت وهەڵچووندا زۆربەی کات لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزدا دەژین وهەست بە پەشێوی و پەشۆکاوی دەروونی دەکەن ولەژیانی تایبەتی وخێزانی وکۆمەڵایەتیشدا سەرکەوتن بە دەست ناهێنن ولە زۆربەی بوارەکانی تری ژیاندا تووشی بگرە وبەردەو گرفت وئەندێشە دەبن، ئەو کەسانەی تووشی ئەم دەردە دەبن، بەقسە وگفت شتێك دەڵێن وبەکردەوەکارێکی تر دەکەن کە پێچەوانەی قسەو گفتەکانیانە.

هەندێك جار ئەم دووفاقییە هێزوگوڕ لە نەستییەوە (اللاشعور) وەردەگرێت ودەبێت بە داینەمۆی هەڵس وکەوتی وئەوکەسە هەست بەو دووفاقیە ناکات. سەرهەڵدان وخوڵقاندنی ئەم گرفتە (دووفاقی) پەیوەندی بە ژینگەی کۆمەڵایەتییەوە هەیە. ژینگەی کۆمەڵایەتی نا دروست وشێواوو ئاڵۆز ئەم دیاردەیە پەروەردە دەکات ولە منداڵدانی خێزانەوە سەر دەردەهێنێ و منداڵی لەوێ بەسەر دەبات وهەرزەکاریش لە کۆڵان وبازاڕو قوتابخانە ولە ڕێگای ئامڕازەکانی ڕاگەیاندن و پارت وگرووپە سیاسییەکانەوە تەواو دەکات.

بۆ نموونە، منداڵ لە دوای لەدایك بوون، بوونەوەرێکی لاوازو کەم توانایە، بەڵام لە ڕێگەی تاکەکانی خێزانەوە (بەتایبەتی دایك وباوك)، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ گەشە دەکات وبەهاو داب ونەریتە کۆمەڵایەتییەکانی لەتەك شیر خواردنەوەدا پێ نۆش دەکرێت و وورده وورده لە بوونەوەرێکی بایەلۆژییەوە بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی دەگۆڕدرێت، بە

هیوای ئەوەی لە دوا ڕۆژدا بتوانێت خۆی لەتەك کۆمەڵ ودام ودەزگاکانیدا بسازێنێ. بەلام هەندێك جار (با بەو شێوەیە هەڵ ناکات کە پا پۆر ئارەزوویەتی) وا ڕێك دەکەوێت، منداڵ لە خێزانێکدا کە پڕیەتی لە دووڕوویی (نفاق) و هەڵخەڵەتاندن ودووفاقی پەروەردە دەکرێت، بێگومان منداڵێك لەم جۆرە ژینگانەدا گەورە ببێت، ئاکام ئەویش تاکێکی دوو ڕوو دووفاقی لێ دەردەچێت و لەدوارۆژدا بەو شێوەیە هەڵسوکەوت ومامەڵە لەتەك تاکەکانی تری کۆمەڵدا دەکات ودەبێت بە بەشێك لە هەڵس وکەوت وبیرکردنەوەو پێکهاتەی دەروونی.

منداڵ ڕاستە منداڵە بەلام دەبینێ ودەبیستێ وسەرنج دەدات وبیردەکاتەوە، ئەگەر بێت وباوك بە قسە خۆشی بووێت ولەسەر خوێندن هانی بدات وڕێزی دایکی بگرێت وجیاوازی لە نێوان کوڕو کچەکانیدا نەکات، بەلام بە کردەوە پێچەوانەی ئەوانە بکات وهەڵس وکەوتی واقیعی دژ بەقسە وگفتەکانی بێت، ئا لەم کاتەدا ئەو منداڵە دەکەوێتە گێژاوی بیرکردنەوەو هەڵسەنگاندن وململانێی دەروونی وناتوانێت بە ئاسانی خۆی لەو گێژاوە ڕزگار بکات وبگرە بە پێچەوانەشەوە هەڵدەستێت بەلاسایی کردنەوەی باوك ودایك وگەورەکانی چواردەوری، چونکە ئەوانە کەسانی پیرۆزو بەنرخ ونموونەن، لە ژیانی ئەو منداڵەدا ئەی باب وباپیرانمان نەیان فەرمووە(گەورە ئاودەڕێژێ و بچوك پێی لێ دەخشێنێ).

ئینجا قورەکە زیاتر خەست دەبێتەوە ئەگەر بێت ولەناو کۆمەڵ ودام ودەزگاکانی، هەمان دیاردە هەبێت وهاندەر بێت بۆ بەردەوام بوون وگەشەکردنی ئەم دیاردەیە لای منداڵ، لە ئاکامدا مرۆڤێکی سەرلێشێواوو دوو ڕوو دووفاقی لێ دەردەچێت، دوورنییە هەر هەمان منداڵ ڕێگای بکەوێتە قوتابخانەیەك وڕێکەوتی مامۆستایەکی دووفاقی وەك باوکی بکات، ئینجا کارەساتەکە دڵ تەزێنتر دەبێت، ئەگەر بێت وئەم دیاردەیە بە ڕۆکی ئامرازەکانی ڕاگەیاندن وبەردەرگای بارەگای پارت وڕێکخراوەکانیشی گرتبێ وڕۆژانە گوێ بیستی شتێك ببین بەلام لە واقیعدا شتێکی تر ببینین.

خوێنەری بەڕێز:-

نەبوونی ڕێچکەیەکی ڕاست لە بیرکردنەوەو ئامانجی دیاری نەکراو لە هەڵس وکەوت وبوونی دژایەتی ودووڕوویی لە هەڵس وکەوت وبیرکردنەوەدا، مرۆڤ بەرەو چڵپاوی دووفاقی دەبات وگشت پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە پیرۆزەکانی نێوان تاکەکان ژەهراوی دەکات وگفت وکردەوە پێچەوانەی یەکتری دەبن، نموونەش لەم بارەیەوە زۆرن. زۆر پیاوی سمێڵ گەورەی باڵا بەرزی ناوشان پانی خۆ بە ڕۆشنبیرزانمان بینی کە لە گشت کۆڕو کۆبوونەوەیەکدا سەری زبان وبنی زبانی هەر (یەکسانی نێوان ژن و پیاو، نافرەت نیوەی کۆمەڵە ... هتد)، بەلام بەکردەوە لە ماڵەوە ترسناکترین دکتاتۆرو تۆقێنەرترین مرۆڤە، لەتەك دایك وخوشك وهاوسەرەکەیدا، زۆر مامۆستای سەرنەکەوتوومان بینی کە بەقسە گەورەترین دادوەرو ڕەوشت بەرزو بەوەفاو لێ هاتووە بەلام بە کردەوە جیاوازی لە نێوان فێرخوازەکانیدا دەکات وهەر چییەك لەتەك حەزو ئارەزوو دەمارگیری ئەودا چوون یەك نەبێت ئەوە نایکات.

چەند لێپرسراو بەقسەو گفتە شیرینەکانیان شادمانیان کردین بەلام لە واقیع و بەکردەوە شەرمەزاریان کردین، بە پەیڕەوو پرۆگرامی ناوخۆی زۆر پارت ولایەن وکۆمەڵ بەختەوەر بووین، بەلام دوای هەڵبژاردن ودەستگیربوونیان لە کورسی فەرمانڕەوایی، هەموو پرۆگرام وگفتەکانی خۆیان بیرچووەوە، چەندەها جار لە ڕێگەی ئامرازەکانی ڕاگەیاندنەوە گوێ بیستی (یەکسانی، دادوەری، دیموکراسی، مافی مرۆڤ، ئازادی ... هتد) بووین وشاگەشکەبووین، بەلام لەواقیعدا هیچمان نەبینی و بگرە پێچەوانەکانیمان نۆشی، زۆر کەس داوای مافی گشتی دەکات بەلام ناتوانێت خۆی لە خۆپەرستی دەرباز بکات، ڕیش سپی زۆرمان بینی داوای ژیری وهەڵسەنگاندنی مەنتقیانەیان دەکرد، بەلام لە کاتی هەڵچوون ودەمارگیریدا بێ وێنە بوون، ئەوانیش ناهەقیان نییە چونکە کوڕی ژینگەیەکن، خەریکە بەرەو نشێوی ولێك ترازان دەچن وبەشێوەیەکی هەڵە ڕۆڵەکانیان پەروەردە دەکەن، لەلایەك پاداشت ولە ناکاو سزا دەدرێن، بە کورتی و بەکوردی (بانێکە ودووهەوا).

> نامۆیی بوون <

لە ئەنجامی ئاڵۆزی ژیان و پێش کەوتنی خێرایی زانست وتەکنەلۆژیاو زیاد بوونی پێداویستسەکانی مرۆڤ وبەربەست وکۆسپەکانی سەر ڕێگای تێرکردنی و پەرۆشی وخەریك بوونی مرۆڤ بە بەها مادییەکانی ژیان و پشت گوێ خستنی بەهاگیانی ومەعنەویەکان وڕێك نەخستنی ئەو هەموو سەرە داوانە وئاڵۆسکاندنیان، وا خەریکە ووردە ووردە مرۆڤ لە ڕێچکە ئاساییەکەی خۆی دەردەچێت و بەرانبەر خودی خۆیی و کۆمەڵ وژینگەکەی تووشی نامۆیی دەبێت.

زۆر بەزەقی ئەم ڕاستیانە لە کۆمەڵگای سەرمایەداری ڕۆژئاوایی هەستی پێ دەکرێت، ڕۆژانە دەیەها بگرە سەدەها دیاردەی دڵتەزێن ڕوودەدات کە هەموویان ئاماژە بۆ ئەو ڕاستییە دەکەن کە خەریکە مرۆڤ بە دەستی خۆی چاڵ بۆ خۆی هەڵدەکەنێت وسەروەری و گەورەیی و پیرۆزی خۆی لە دەست دەدات ودەبێت بە کۆیلە ونۆکەری داهێنان وشارستانییەتەکەی وتەنانەت هەندێك جار ناچاریش دەبێت پاکانە لە زۆر داب ونەریت ورەوشتی ڕەسەنی خۆی و کۆمەڵەکەی بکات ودوای هەندێك دیاردەی بێ بەهاو کاتی بکەوێت وبەمەش زیانێکی گەورە بەمانای مرۆڤایەتی دەگەیەنێت ومرۆڤ بەرەو نامۆیی وپچڕان و لێك ترازان دەبات.

نامۆیی دیاردەیەکی دەروونییە ولە ئەنجامی کارلێکردنی کۆمەڵێك هۆکاری کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، لەوانە هەژاری ولێقەومان وکارەساتی دڵتەزێن ونەبوونی هێزو پاڵپشت وپەناو، چارەسەر نەکردنی گرفتەکانی ژیان، نەبوونی پلەو پایە ورێزو خۆشەویستی لەناو کۆمەڵ، تاك هەست بکات کە بێزراوو پشت گوێ خراوەو هیچ بەهاو نرخێکی لە ژیاندا نییە، دادگەری کۆمەڵایەتی نەبێت وگورگ لە پێستی مەڕداو ڕەش وسپی تێکەڵ بەیەك بووبن وخۆڵەمێشی خۆیان بنوێنن وسەرو سیمای

تێـك هەڵكێـشراین و حەقیقەت شێواوبێت و وەك تانـەکانی هێلانـەی جـاڵ جاڵۆکـە
نەتوانرێت سەروبنیان لێك جیابکرێتەوە.

ئا ئەو بارودۆخەی سەرەوە ژینگەی لەبارە بۆ نامۆیی بوون (الاغتراب). لە ڕاستیدا
سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵ تووشی نامۆیی دەبن بەلام توێـژی لاوان وهـەرزەکاران، لـە
هەموو توێژەکانی تر زیاتر تووشی نامۆیی دەبن، لەبەر ئەوەی زۆر هەستیارن بـۆ ئـەو
جۆرە بارودۆخەو خاسیەت وگۆڕانکارییەکانی قۆناغەکەشیان یارمەتی دەرە بـۆ ئـەوەی
لە هەموو کەس زیاتر تووشی نامۆیی وغووربەت ببن وزۆر دیاردەی ترسناك ودزێـو لـە
ناویاندا گەشە بکات و هەندێك جار بەرەو سەرە ڕۆیی وهەڵدێریان ببات.

نامۆبوون زۆر جۆری هەیە لەوانە:-

١- نامۆبوون بەرانبەر خود:-

هەموو کەس ناسنامەو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەیە، کە لە ناسنامەو کەسایەتی
خەڵکانی تر جیای دەکاتەوە. زۆر زەحمەت ومەحاڵە لە هەموو جیهاندا دووکەس هەبن
و(١٠٠٪) لەسەدا سـەد لـە هـەموو شـتێکدا وەك یـەك بـن. هـەر ئـەو تاکایەتیەو
جیاوازییەیە کە تام وچێژ بە ژیان دەدات وتاك شانازییان پێوە دەکات وخۆی بە پاشکۆی
کۆپی هیچ کەسێك نازانێت.

بەلام هەندێك جار لە ئەنجامی فشاری دەرەوەو جیاوازی لەتـەك جیهـانی نـاوەوە
بوونی دژایەتی و دووفاقی لەنێوان حەزو ئارەزوو توانستەکانی تاکدا، مرۆڤ بەرانبەر
خودی خۆی تووشی نامۆیی بوون دەبێت و لە خودو ناسنامەو کەسایەتی خۆی دەکەوێتە
گومان و دوو دڵیەوەو لەوانەیە بە چاوی سوك سەیری بکات وبـڕوای بـە خـۆی نەمێنێ
وهەست بە کـەمی بکـات وبـڕواو متمانـەی بـە توانـست وبیروباوەڕەکـانی نەمێنێ
سەربەستی خۆی لە دەست بدات وببێت بە پاشکۆی کەسانی ترو بەویست وئیرادەی ئەوان

بروات بەرێوە. ئەم گرفتانە زیاتر دەبێت، کاتێک تاک هەست بکات کە توانـاو بەهرەکانی پێشێل کراوەو بواری گەشە سەندنی بۆ نەرەخساوەو بە چاوی سوک سەیر دەکرێـت وەک مـرۆڤ مامەڵـەی لەتەکـدا ناکرێـت وبەدەستی ئەنقەسـت ناسنامە وکەسایەتی دەشێوێندرێ.

٢-نامۆبوون لە کۆمەڵ:ـ

ئەگەر تاک لەگەڵ ئەو کۆمەڵەی کە تیایدا دەژی هەستی بـە پچڕانی پەیوەنـدی کۆمەلأیەتی کردوحەزوو ئارەزوو ئاوات وڕاو بۆچوونەکانی (کە جیهانی ناوەوەی تـاک پێك دەهێنن) دژ بە ئاوات وڕاو بۆ چوون وداب نەریتی کۆمەڵەکەی بـوو(کـە جیهـانی دەرەوەی تـاک پێك دەهێنێ، وە نەتـوانرا لێك نزیك بکرینەوەو بەردەوام مـرۆڤ لەگـەڵ کۆمەڵ ودامەزراوەکانیدا لە ململانێدا بوو، ئالەم کاتەشدا مـرۆڤ هەسـت بـە نـامۆیی کۆمەلأیەتی دەکات و خۆی بە تاکێکی ئەو کۆمەڵە نازانێت و بەردەوام هـەوڵی ڕاکـردن ودەربازبوون دەدات و وا هەست دەکات کە خەوو خەیاڵ وئاوات و بیروباوەڕەکانی لـەناو ئەم کۆمەڵەدا جێگایان نابێتەوەو وەك بڵقی سەر ئـاون وڕەش مـار ئاسـا لـە گـەردنی ئالأوون ومانەوەی بەرەو تـاساندن وخنکاندنی دەبات.

٣- نامۆیی ڕۆشنبیری:ـ

زۆر جار مرۆڤ لە بەرانبەر ڕۆشنبیری وکەلتوری گەل ونەتەوەکـەی، تووشـی نـامۆیی دەبێت وبەردەوام هەوڵی لاسـایی کردنـەوەی کوێرانـەی ڕۆشـنبیری و کـەلتوری گـەل و وولأتانی تر دەدات وهیچ نرخ وبەهایەك بۆ ڕۆشـنبیری وکـەلتوری گـەل ونەتەوەکـەی دانانێت وبە چاوی گومان ونەبەکامی وسوك سەیریان دەکات وبەردەوام هـەوڵیش دەدات کە ڕۆشنبیری وکەلتوری وولأتانی تر بهێنێت وبە هەرچ شێوەو ئامرازێك بێت دەیـەوێت پڕوپاگەندیان بۆ بکات ولەناو کۆمەڵەکەیدا بلأویان بکاتەوە وبە تـەنها ڕێگاچـارەی

هەبێت، ئینجا دادەنێت بۆ پێش کەوتنی کۆمەڵەکەی، بێگومان کۆمەڵێك هۆکار دەبێت هەبێت، ئینجا ئەم بیروباوەڕو هەست و بۆچوونانە لەلای تاك دروست دەبێت وبەو شێودیە بەرانبەر خودو کۆمەڵ ورۆشنبیری وکەلتوری گەل و نەتەوەکەی تووشی نامۆیی دەبێت. چارەسەریش تەنها بەڕێزگرتن و پاراستنی مافی مرۆڤ ودابین کردنی ئاسایش ودڵنیایی و سەرجەم پێداویستییە فسیۆلۆژی ودەروونییەکانی مرۆڤە وخوڵقاندنی ژینگەیەکی مرۆڤانەیە بۆ گەشەسەندن و پەرەپێدانی توانست وبەهرەکانی تاکەکانی کۆمەڵ (مسن، ١٩٨٦، ص ٥٠٣).

>سەرو کلك هەریەك دەبێت<

لەمێژە بـاب وبـا پیرا نمـان لـە نـە نجامی شـارەزایی ونـەزموونی تـایبـەتی ورووداو وکارەساتەکانی ژیانەوە، گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی، کـە دیـاردەو ڕووداو و کـەس وشتە دژ بەیەکەکان لەتەك یەکتریـدا هـەڵ ناکـەن ودانوویـان پێکـەوە ناکولـێت، لەبەرئەوە زۆر ئاساییە کە هەر یەکە وێڵ وسەرگەردانی ئەو ڕاو بۆچوون ودیاردانە ببێت کە تینوێتی پێی دەشکێت ولەتەك خەو وخەیاڵ ونارەزوو ڕاو بـۆ چـوونەکانیدا چـوون یەکە وبە هەموو هێزو تواناو شێوەیەکیش بـە رەنگـاری دژە بـۆ چـوون ونـەیارەکانی ببێتەوە. هەتا ئێرە ئاساییە ویاسای ژیانە کە لەم ڕۆژگارە دژوارەدا و هەر لـە یەکـەم چرکەی دروست بوونی ژیانیشەوە ئەمەبووە بە ڕاستی ولە هەموو کات وسەردەمێکدا بـە درێژایی مێژوو کالآی شەرعیەتیان بە بالآیدا بڕیوەو لا پەڕەکانی ڕابـوردووش گـەواهی ئەو ڕاستیە دەدەن.

ئینجا ئەگەر ئەم بۆ چوون ویاسایە لەو سـنوورە دیـاریکراوەی خۆیـدا خـول بخـوات ئاساییە، بەلآم بەزاندنی هێڵـی سووری ئەو سنوورە و شۆڕبوونەوە بـۆ نـاخی دۆسـتان وکار بگاتە ئەوەی هەمان ڕێباز لەتەك براو هاوەڵ وهاوبیرو ڕێگای خۆی پەیرەو بکات، وەك پەندە کوردییەکەی لەمەڕ خۆمان قابلەمە (قـازان) ئـاسا بە دوای سەرقا پی خۆیدا بگەڕێ ولە هەلـس وکەوت وبیروبۆ چوونی ڕۆژانەیدا بەرجەستە ببێت و(شـەل وکـوێرم نا پارێزم) دەست پێ بکات.

ئالێرەدا کارەکە ئاسایی نییە و پڕ مەترسی دەبێت و پێویست بە هەڵـوێـستەو گـەڕان بە دوای بنەما دەروونییەکانیدا دەکات، چونکە لەم دونیا پان وبەرینەدا هیچ شتێك لە خۆیەوە هەڕەمەکی ولابەلایی ڕوونادات، هەموو بـیروو بـۆ چـوون ورەوشـتێك بنـەمای دەروونی و پاڵنەری تایبەتی خـۆی هەیـە، ئینجـا بـە نیـسبەت ئـەو مرۆڤانـەی کـە دەیانەوێت سەرو کلکیـان وەك یـەك بێـت وهەریەکـە بـە دوای سـەرقا پەکەی خۆیـدا

دەگەڕێت. دەتوانین بەم شێوەی خوارەوە كەسایەتی وباری دروونییەكەیان شیتەڵ بكەینەوە، ئەو كەسانە ئیتر لەهەرچ پلەو ئاست وپایەیەكدا بن، لە ئەنجامی هەست كردن بەكەمی و بوودەڵەیی ونەزانییانەوەو لەبەر ئەوەی لە پڕێ بوون بە كوڕێ، ڕوح و زەندەقیان لە مرۆڤی لێهاتوو و زیرەك وداهێنەر دەچێت وئاوێنە ئاسا گەمژەیی ونەزانی خۆیانیان وەبیر دەهێننەوە وهێمایەكی بەردەوامی هەڕەشەن بۆ پلەو پایە ودەسەلاتیان، لەبەر ئەوە ئاساییە كە بە هەموو شێوازو چەكێكی (دەروونی، كۆمەلایەتی، ئابووری ... هتد) بەرەنگاریان ببنەوە وهەوڵی دوور خستنەوەیان بدەن لە گۆڕەپانەكەو لەو ترس ودڵەڕاوكێ ومۆتەكەیە ڕزگاریان ببێت، كە ئەو مرۆڤە لێ هاتوو داهێنەرانە بوونەتە هۆی دروست كردنی.

لە هەمان كاتیشدا كەسانی بوودەڵەو هەل وخۆپەرستی وەك خۆیان كۆبكەنەوەو بیان كەن بە ڕاوێژكارو دەم ڕاستی خۆیان ولە ڕێگەیانەوە كەم وكورتی ونەزانی وهەست كردن بە كەمییان بشارنەوەو لە میانەی ماستاو كردن وهەڵدان بەشان وبالآیاندا جیهانێكی خەیالآوی دوور لە واقیع بۆ خۆیان دروست بكەن، بەم ڕەفتارو كردەوانەیان، بە تیرێك دوونیشانە دەشكێنن، لە لایەك لە كەسانی زیرەك ولێهاتوو، كەمایەی سەرئێشەن ڕزگاریان دەبێت، لە لایەكی تریشەوە بەو كەسە بوودەڵ وخۆپەرستانە بۆشایی وكەلێنێكی گەورەی كەسایەتی لاوازیان پڕدەكەنەوە، چونكە نێرگزییەتیان گەیشتۆتە ترۆپكی خۆویستی و تەنها یەك ووشەی هەق وڕاستی ورستەیەك ڕەخنەی بنیاتكەرانە قبوڵ ناكەن وبێ بەزەییانەش دەكەونە گیانی ئەو كەسەی پێیان بڵێت (بەری چاوتان كلی پێوەیە).

بەلآم بە پێچەوانەشەوە كەسانی لێهاتوو سەركردەو لێپرساوی بە توانا كە بە عارەقەی نێو چەوان ورەنجی شان وهێزی بیرو هۆشی خۆیان گەیشتوونەتە ئاكام، بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان كە كەسانی زیرەك ولێ هاتوو پسپۆڕ بكەن بە دەم ڕاست وڕاوێژكارو یاریدەدەری خۆیان وبە هیچ شێوەیەك لە گفت و قەڵەم وكردەوەكانیان

ناترسن وهەست بەکەمی ناکەن، چونکە خۆیان لێ هاتوو ناودارن وهێزو توانـا وژیـری پسپۆڕان وشارەزایان بە پاڵپشت وهاندەری خۆیان دەزانن وبۆ خزمەت وپـێش کـەوتنی شارستانییەت بەکاریان دەهێنن، بە پێچەوانەشەوە کەسانی بوودەڵە وهەل وخۆپەرست وماستاوچی بە دوژمن وهێمای هەرەس و ڕووخانـدن لـە قەڵـەم دەدەن وبـەردەوام لـە هەوڵی پاکسازی ودوورخستنەوەیاندان لە شوێنە گرنگ وترسناکەکان.

ئەم بۆ چوون ولێکدانەوانە باری دەروونی مرۆڤی لێ هاتوو بەو شێوەیە دیاری دەکات ودیاردە ورووداوەکانی ژیانی پێ هەڵدەسەنگێنێ، ئیتر گرەوی مێژووش ئەو کۆمەڵ وگەل ‌ئەتەوانە دەبیەنەوە کەبەردەوام سەرکردە ولێپرسـراوو مرۆڤـی لێهـاتوو ژیروکارامـە ‌ابەریانن وکەسانی پسپۆروشارەزاو لێهـاتوو داهێنـەر، تووشـی دڵـەکوتێ وهەناسـە ‌وارییان ناکات، چونکە بەردەوام سەرو جەستە وکلك وەك یەك دەبن.

> داشكاندن بەلایەكدا <

دیاردەیەكی سروشتییە ئەگەر مرۆڤ ببێت بە لایەنگرو دۆست وهەواداری كەس وتاقم ودەستە ولایەنێك، بەلام بە مەرجێك لەسەر بناغەیەكی زانستی و واقیعی بێت وبە چاوی ژیری و ویژدانەوە ئەو لایەنگیرییە خەملێنرا بێت ولە چوارچێوەی بەهاو ئاكاری كۆمەلایەتی ومرۆڤایەتیدا بێت وبەرژەوەندی گشتی ڕەچاو كردبێت ومەلۆیەك بێت بۆ سەر خەرمانی شارستانییەتی مرۆڤایەتی. بەلام هەندێك جار باروودۆخ و ژینگەیەكی تایبەتی دەخولقێت وڕاستییەكان دەشێوێن وهەندێك لە تاكەكانی كۆمەڵ چەواشە دەكرێن وڕیسی ژیرییان دەبێت بە خووری هەڵچوون ولە ئەنجامی دەمارگیری كوێرانە وپەلە پەلی وهەڵەشەییەوە زۆر جار دەكەونە چلپاوی بە ناهەق داشكاندن بە لایەكداو لایەنگری دەستە وتاقم وكەسێك دژی دەستە وتاقم وكەسێكی تر.

لەبەر ئەوە كاتێك مرۆڤ بڕیار دەدات و پشتگیری وهاوسۆزی وبیری خۆی بۆ بابەت وشتێك پیشان دەدات پێویستە لەسەر بناغەیەكی پتەو بێت وبە زانست وڕاستی تۆكمە كرابێت، بەلام بەداخەوە پەلە پەلی وبیرنەكردنەوەی تەواو، زۆر جار مرۆڤ تووشی لایەنگیری ناڕەوا دەكات وكاتێك بە هۆشی خۆیدا دێتەوەو پێی دەزانێت، كە بڕیارو لایەنگیرییەكەی ناڕەوایە، كار لە كارترازاوە، لەبەر ئەوە بە ناچاری هەر لەسەر ڕاو بۆ چوونە ناڕەواكەی بەردەوام دەبێت، وەك ئەو كۆمەڵەی لێ دێت كە بە ناهەق دەكەونە گیانی مرۆڤێكی ماف خوراو.

دەگێڕنەوە دەڵێن (كابرایەك بۆ ماوەیەكی دیاریكراو بڕێك پارە بەقەرز دەدات بە ناسیاوێكی، بەلام ناسیاوەكە دوای ماوە دیاریكراوەكەش هەر پارەكە ناداتەوە، ڕۆژێكیان بە ڕێكەوت كابرا ناسیاوەكە، قەرزارەكەی لە چایخانەیەك دەبینێ ولەسەر پارەكە دەكەونە مشت ومڕو بگرەو بەردەو هاوار هاوار، كۆمەڵێك لە ئامادەبوانی

چایخانەکە دەکەونە لێدان وسەرو گوێلاکی کابرای خاوەن قەرزو پێی دەڵێن تۆ بۆ قەرزی ئەو کابرایە نادەیتەوە، ئەو پیاوەتی لەگەڵ تۆ کردووە، کابراش هەر هاوار دەکات ودەڵێت خەڵکینە من قەرزار نیم من خاوەنی قەرزەکەم، ئەو کابرایەی تر قەرزدارە، ئینجا خەڵکەکە کە دەزانن بەهەڵەدا چوون، بۆ ئەوەی شەرمەزار نەبن هەر لەسەر ڕاو بۆ چوونەکەیان بەردەوام دەبن وئەمجارەیان دەڵێن کەواتە تۆ هەر تاوانباری، بۆچی ئەوەندە بە پەلەی، بەشکم کابرای هەژار ئێستا پارەی نەبێت پێت بداتەوە، دەبێت ماوەیەکی تریش ڕاوەستیت)،بەم شێوەیە چەندەها بڕوبیانوو هۆ دەهێننەوە، بۆ پارێزگاری کردن لەو هەڵە ولایەنگیرییە بێ بنەمایەیان.

لە ڕاستیدا هیچ هەڵس وکەوت وبیرکردنەوەیەك لە بۆشاییەوە سەرچاوە ناگرێت، بەڵکو لە ئەنجامی کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکی وناوەکییەوە، ئەو هەڵس وکەوت وبیرکردنەوانە سەر دەردێنن، داشکاندنیش بەلایەکدا وەك دیاردەیەکی (کۆمەلایەتی ـ دەروونی) بنەماو هۆکاری دەروونی وکۆمەلایەتی تایبەتی خۆی هەیە لەوانە :ـ

<u>١- بەرژەوەندی تایبەتی :ـ</u>

هەندێك کەس بۆ مەبەستی تایبەتی وسوودو قازانجی خۆیان بەلایەکدا دایدەشکێنن وکوێرانە دەبن بە هاوبیرو سۆزو هەواداری یەکێك، ئیتر ئەو هاوەڵەیان لەسەر هەق بێت یان ناهەق، ئەمان پشتگیری دەکەن و زوو زوو زرمە لە پەنا گوێ و سەرسنگی خۆیان دەهێنن ودەبن بە هاوڕێیانی (اشهد بالله وئەرەوەلا) ئیتر ئەم هەڵس وکەوتەیان زەرەرو زیان بە کەسانی تر دەگەیەنێت یان نەء؟ گرنگ نییە بەنیسبەت ئەوانەوە، گرنگ ئەوەیە دەست کەوتی تایبەتی ومافیان پارێزراو بێت.

٢- حەزوو ئارەزوو سۆز:-

مرۆڤ بوونەوەرێکی سایکۆلۆژییە، نەك مەنتیقی، واتە ڕاستییەکان وەك خۆی هەست پێ ناکات وئایان خەملێنێ، بەڵکو خۆی چۆن حەز بکات وئارەزووی لێ بێت بەو شێوەیە هەڵیان دەسەنگێنێ وڕاستییەکان دەشێوێنێ وبەشێوەیەك کلك وگوێیان دەکات کە لەتەك خەوو خەیاڵ وحەزوو ئارەزووەکانیدا ڕێك بکەوێت، لەبەر ئەوە دەبێت بە لایەنگیرو دۆستی ئەوانەی کە خەوو خەیاڵ وئەندێشەکانیان وەك ئەمەو بە پشت و پەنای خۆی دەزانێت وبەڕاستیان لە قەڵەم دەدات، ئیتر ئامانجەکانیان ڕەوا بێت یان ناڕەوا، گرنگ ئەوەیە هەردووکیان یەك دوژمنی هاوبەشیان هەیە، واتە هاتنە ناو ئەم دەستە وتاقمە تازەیە لەبەر خاتری چاوی ڕەشیان نییە، بەڵکو لە ڕق ودژی بەرانبەرەکەیە.

٣- ڕووالەت ودیوی دەرەوە:-

هەندێك جار مرۆڤ بەڕواڵەت وتوێکڵی شتەکان هەڵدەخەڵەتێت ولە ئەنجامی (زمان لووسی، ڕەوانبێژی، جل وبەرگ، سەرمایە، پلەوپایە، پرۆپاگەندەو واتە واتی کەس و لایەنێکەوە ... هتد) دەبێت بە لایەنگیریان کە ئەو شتانە دەبن بە پەردەو بەربەستێك لەبەردەم بینینی ناوەڕۆك وکاکڵی پووچەڵی ئیتر باس هەر باسی جوامێری ولێ هاتوویی وڕاستگۆیی وڕەوایی داواکاریەکانییەتی و لەگشت کۆڕو کۆبوونەودیەکدا دەبێت بە دەم ڕاست و پارێزەری وبەشان وباڵایدا هەڵدەدات.

مرۆڤ چەندە سادەو نەزان بێت و لە بڕیارەکانیدا پەلە بکات ودیاردەکانی ژیان ژیرانە هەڵنەسەنگێنێ و نەچێتە بنج وبنەوانی ڕاستییەکان و جوولێنەرە شاراوەکانی ئەو دیوو پەردە نەبینێ ولە مەرام و خەوو خەیاڵەکانیان وورد نەبێتەوە، ئەوەندە بە

ئاسانی دەکەوێتە تۆڕی لایەنگیری ناڕەواو داشکاندنی بە ناهەق بە لایەکداو دەبێت بەداشی دامەو مقاشی دەستی کەسانی ترو کەلێن و دەلاقەی پێ پڕدەکرێتەوە وپرد ئاسا بەسەریدا دەپەڕنەوەو سۆزو حەزو ئارەزووی کاتی، زاڵ دەبێت بەسەر ژیری و مەنتیقی وڕاستییەکانی لێ دەشێوێ و لە گێژاوی پەشیمانیدا نقوم دەبێت.

> مرۆڤ بوونەوەرێکی سایکۆلۆژییە نەك مەنتیقی <

ئەگەر مرۆڤ بوونەوەرێکی مەنتیقی بوایەو هەردەم بەڕەشی بگوتایە ڕەش وبە سپی بگوتایە سپی ئەوە هیچ گرفت ونەندێشەیەك بۆ تاك وکۆمەڵ دروست نەدەبوو، هیچ بوارێکیش بۆ مەزاجی خودی وحەزوو ئارەزوو دەمارگیری نەدەمایەوەو هەموو کەس بە ئاسودەیی وبەختەوەری دەژیان وکەس هەستی بە زوڵم وستەم وناهەقی و پێشێل کردنی مافەکانی نەدەکردوو لە ئەنجامی هەست کردن بەکەمییەوە تووشی هیچ گرێیەکی دەروونی وجۆرە لاساری و سەرەڕۆییەك نەدەبوو.

بەلاّم بەداخەوە مرۆڤ بوونەوەرێکی سایکۆلۆژییە، واتە خاوەنی بیرو باوەڕو بەهاو بۆچوون وحەزو ئارەزوو ویستی تایبەتی خۆیەتی وسەرجەمیان پێکهاتێکی دەروونی تایبەتی بۆ دروست دەکەن، کە جیاواز بێت لە کەسانی ترو هەموو هەڵس وکەوت وبیرکردنەوەی پابەندی ئەو بوارە دەروونییە وجیهانی ناوەوەی دەبێت وگشت دیاردەکانی دەرەوەی پێ دەپێوێ و دواجاریش بە جۆرێك بڕیاریان لەسەر دەدات، کە چوون یەك بێت لەتەك بوارە دەروونییەکەی، کە لەوانەیە هەندێك جار دژو پێچەوانەی مەنتیق وڕووداوە واقیعیەکان بێت، ئا لەم کاتەشدا ئەو بەو جۆرەی خۆی دەیەوێت لێکیان دەداتەوەو تا بتوانێت ئەو ڕووداوە واقیعیانە دادەتاشێ وبیناسازی وچەکوشکارییان تێدا دەکات، بۆ ئەوەی لەتەك حەزوو ئارەزوو ویست وژینگە دەروونییەکەیدا بگونجێت. ئەگەر ئەمەشی بۆ نەکرا ئەوە بەناچاری پەنا بۆ میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکانی وەك (خەفەکردن، هۆهێنانەوە، سەرخستن، ئاوەژووکردنەوە، ...هتد) دەبات ئەویش بە مەبەستی خۆسازاندن وهەڵخەڵەتاندنی خودو چواردەوری.

بەلاّم ئەگەر بە ڕێکەوت جیهانی دەرەوە لەتەك جیهانی ناوەوە چوون یەك بوو، ئەو کاتە مرۆڤ بوونەوەرێکی مەنتیقی دەبێت، بەلاّم ئەوەی جێگەی داخە ئەوەیە کە لەبەر

ئالۆزی و دژایەتی پێداویستیەکانی ژیان و زۆر بوونی بەرژەوەندییەکان وبەربەست وگرفتەکانی بەردەم تێرکردنیان، ئەو حالەتانە زۆر کەمن کە جیهانی ناوەوەو دەرەوە تیایاندا چوون یەکن، لەبەر ئەوە ئەو کات وشوێنانەی مرۆڤ تیایاندا مەنتیقی دەبێت لەم سەردەم و(زەمەنەدا) زۆر دەگمەنن.

لە وانەیە لای زۆربەمان پرسیاری ئەوە دروست ببێت، ئایا لە تواناداهەیە مرۆڤ لە بوونەوەرێکی سایکولۆژییەوە بۆ بوونەوەرێکی مەنتیقی بگۆڕدرێت و لەو بازنە تەسکە دەروونییەی ڕزگاربێت و ئاسۆی زیاتر بەرفراوان بکرێت و جیهانی دەرەوەو ناوەوەی لێك نزیك بکرێنەوەو واقیعیانەو مەنتقیانە دیاردەو ڕووداوەکانی ژیان هەڵسەنگێنێ؟ بێگومان وەلامدانەوەی ئەم پرسیارە ئەوەندە ئاسان نییەو پێویست بە دەیەها بگرە سەدەها توێژینەوەی زانستی دەکات.

بەلام ئەوەی لە توانادا هەیە ئێستا بگوترێت ئەوەیە، کە مرۆڤ ناتوانێت بە تەواوی خۆی لە سۆزو خۆشەویستی و حەزوو ئارەزووی تایبەتی دا بمالێت و وەك بەردو داری بێ گیانی لێ بێت، بەلام لە توانادا هەیە کە لە ڕێگەی دانانی پرۆگرامی بەر فراوانی گشتی، کە سەرجەم توێژو چینەکانی کۆمەڵ بگرێتەوە، زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ بە جۆرێك پەروەردە بکرێن کە جیاوازی (چینایەتی و مەزهەبی و نەتەوەیی و ڕەگەزی و توخمی و ...هتد) نەهێلدرێت یان زۆرکەم بکرێتەوە، ئەوەش دەبێت لە ڕێگەی دام و دەزگاکانی پەروەردەو ڕاگەیاندن و ڕاهێنانی کۆمەلایەتییەوە بێت بەمەرجێك یەك جۆر مامەلەیان لە تەکدا بکرێت و ئامانج و ئاوات و هیواکانیان یەك بخرێت و مەبەستی سەردکی هەموو لایەك چوون یەك بێت و سیستمی سیاسی و ئابووری لە خزمەت و بەرژەوندی ئەو ئاوات و مەبەست و ئامانجانەدا بێت.

ئەگەر توانرا ئەو کارە بکرێت بێگومان دوای چەند نەوەیەك باری دەروونی (حەزوو ئارەزوو خەوو خەیاڵ و بیرکردنەوەو بۆ چوونی) زۆربەی هەرە زۆری تاکەکانی ئەو کۆمەلە چوون یەك دەبن، ئینجا ئەگەر بواری دەروونی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ وەك

یەك وابوون، یان زۆر لەیەکەوە نزیك بوون، ئەو کاتە دیاردەو گۆڕانکارییەکانی ژیان، لەلایەن زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵەوە بەیەك شێوە لێك دەدرێتەوەو لە ناوەوەیان یەك جۆر بۆ چوون و هەڵوێست و بیرکردنەوەو خەوو خەیاڵیان بۆ ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە دەبێت، کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆی ئەوەی هەرچی دژایەتی و ناکۆکی و جیاوازی لە نێوانیاندا هەیە نەمێنێت و ژمارەی لاسارو سەرکێش و ڕێژەی گرژی و تاوان و بەیەکدادان، کەم ببێتەوەو مرۆڤ ووردە ووردە کاژی خۆپەرستی و دەمارگیری و (هەرمن و بەس) فڕێ بدات و وەك سەرجەم خووشك و براو هاوڕەگەزو توخمەکەی کالایەکی مەنتیقی و واقیعییانە بە بالای خۆیدا ببڕێت و کۆمەڵیش لە سەرەخۆ لە مەترسی زۆر دیاردەی وەك (غیرە، ڕق و کینە، تۆڵە سەندنەوە، کوشتن و چەوساندنەوە) ڕزگاری ببێت.

بەجۆرێك کە بتوانن هەموو بەیەکەوە ژیانێکی خۆش و کامەران بەسەر بەرن و ئەو جیاوازییە زۆرەی نێوان توێژو چین و تاکەکانی کۆمەڵیش نەمێنێت و هەریەکە جیهانی تایبەتی خۆی نەبێت و بە مەتری خۆی بپێوێت و یەك دیاردەی ژیان بە هەزارەها مەتری جیا جیا بپێورێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی یەك ئەنجام و یەك خەملاندن و یەك بڕیار نەبێت و دواجار مشت و مڕو بگرەو بەردەیەکی زۆر دروست ببێت و هەریەکە مەترو پێوەرەکەی خۆی لە هەموو ئەوانی تر بەڕاستتر بزانێت و هیچ شتێکی هاوبەش نەبێت کە کۆیان بکاتەوە.

لەوانەیە لەلای زۆربەمان ئەو بۆ چوونەی سەرەوە جۆرێك لە خەوو خەیاڵ بێت و لە مێژەوە زۆر کەسانی تری پێش ئێمە لەو جۆرە خەوو خەیاڵ و بیرکردنەوانەیان هەبووبێت، بەلام زۆرجار خەوو خەیاڵ دەبێت بەواقیع و لەو بڕوایەشداین کە هیچ شتێك لەبەردەم گەورەیی و زیرەکی و لێهاتوویی مرۆڤدا مەحاڵ نییە.

>بێ ویژدانی<

کۆرپەلە تا دەبێت بە مرۆڤێکی کامڵ و خاوەن ویـژدان، بەسێ قۆنـاغی سـەرەکیدا تێدەپەڕێت. لە قۆناغی یەکەمدا وەك بێچوی ئـاژەڵ هـەڵس و کـەوت دەکـات و هـیچ جیاوازییەکی وای نییە کەلەوانی جیابکاتەوە. کۆرپەلـە لـە قۆنـاغی شیرە خۆریـدا مەبەست و خەوو خەیاڵی سەرەکی وەك بێچووی ئاژەڵ، تەنها تێرکردنی پێداویـستییە فسیۆلۆژییە ئاژەڵیەکانییەتی، واتە کە برسی یان تێنووی بـوو هـاوار دەکـات و چـوار دەوری خۆی هەراسان دەکات تاوەکو تێر دەکرێت، کاتێك تەنگـەتاو بـوو هەسـتی بـە پاشەڕۆ کرد، ئەوە هەوڵی خۆ خاڵی کردنەوە دەدات، ئەگـەر لـە باوەشـی گـەورەترین مرۆڤ و پاکترین جێگاشدا بێت، چونکە ئەو کەس و جێگایانە بەلای ئەوەوە گرنگ نییە، بەڵکو گرنگ ئەوەیە لەو پاشەڕۆیە ڕزگاری بێت.

لەم قۆناغەدا هیچ نرخ و بەهایەك بۆ کەسانی تر دانانێت و تاکێکی خۆپەرستەو وا هەست دەکات کە ئەو کاکڵـەو مەڵبەنـدی ئـەم جیهانەیـەو کەسـانی تـر بەردەسـت و خزمەتکاری ئەون و ئامرازن بۆ تێرکردنـی پێداویـستیەکانی، هـەروەها هـیچ شـتێك بەکەسانی تر ڕەوانابینێ و کەل و پـەل و پێداویـستی هـەموو کـەس بـەموڵکی خـۆی دەزانێ. بەم شێوەیە ماوەیەك ژیان دەباتە سەر، تا لە ڕێگەی ڕاهێنانی کۆمەڵایـەتی و پەروەردەی بەردەوامەوە، ئەو منداڵە فێردەکرێت، کە خەڵکانی تریش وەك ئـەو مـافی ژیانیان هەیەو ئەوان بۆ خزمەتی ئەو نەخوڵقاون و پێویستە لە سەری لەو خۆپەرستی و تاك ڕەویەی کەم بکاتـەوەو مـل کەچـی داب و نـەریتی کۆمەڵایـەتی و گوێڕایەڵـی ئامۆژگارییەکانی دایك و باوکی بێـت و ڕەچـاوی کـات و شـوێنی گونجـاوو لـەبار بـۆ تێرکردنـی پێداویـستییە فـسیۆلۆژیەکانی بکـات و لـە هـەموو هـەڵس و کەوتـە ئاژەڵییەکانی دووربکەوێتەوەو دەست درێژی نەکاتە سەر موڵك و کەل و پەلی کەسـانی تر.

بەم شێوەیە ئەو منداڵە بۆ قۆناغی دووەمی گەشەکردنی دەگوازرێتەوە. لەم قۆناغەدا بە پێی واقیع هەڵس و کەوت دەکات و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی و یاسا لەبەرچاو دەگرێت و لەترسی دەسەلات و هێزی دەرەکی کە خۆی لە (دایك و باوك و پۆلیس و یاسا و سزاو ئازاری دام و دەزگاکانی دەوڵەت و کۆمەڵدا) دەبینێتەوە، لە زۆر کاری خراپ دووردەکەوێتەوە، بەڵام ئەگەر ڕێگای چەوتی گرت و سنووری داب و نەریتی کۆمەڵایەتی بەزاند، ئەوا دەکەوێتە بەر زەبرو ئازارو هەڕەشەی دایك و باوك و هێزی دەرەکی و ناچار لە ترسان و بە مەبەستی مانەوەی وەك تاکێك لەناو کۆمەڵداو پارێزگاریکردن لە خودی خۆی، چۆك دا دەدات و گوێڕایەڵی زۆربەی داواکارییەکانیان دەبێت.

بەم شێوەیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە ئەنجامی ڕاهێنان و مژینی داب و نەریت و بەهای کۆمەڵایەتییەوە، ئەو هێزو دەسەلات و ترس و هەڕەشە دەرەکیانە بۆ ناو خودو دەروونی مرۆڤ دەگوازرێتەوەو هێزێکی مەعنەوی لێ دروست دەبێت، کە بە پێی زمانی فەلسەفەو دەروونناسی بە (ویژدان) ناو دەبرێت هەر چ کاتێك ئەم هێزو دەسەلاتە ناوەکییە لەلای تاك دروست بوو، ئەوا ئەوکاتە دەچێتە قۆناغی سێ هەمەوە. مرۆڤ لەم قۆناغەدا لە کاری خراپ و دزێو دووردەکەوێتەوەو دەست درێژی ناکاتە سەر موڵك و ماف و سەربەستی کەسانی ترو ئەوەی بۆ خۆی دەیەوێت بۆ کەسانی تریش بەڕەوای دەزانێت و پێشێلی یاساو بەها کۆمەڵایەتییەکان ناکات، نەك لە ترسی هێزو ترس و دەسەلاتی دەرەکی بەڵکو لە ترس و سزای هێزی ناوەکی، کە ئەویش (ویژدانە) لەبەر ئەوەی ویژدان ئازاری دەدات و ئەگەر سنووری یاساو کۆمەڵی بەزاند، ئەوکاتە تووشی گوناهو هەست بە تاوان و پەشیمانی دەکات.

بەڵام ویژدان بە ئاسانی دروست نابێت و بۆ نەشونماکردنی ژینگەو کەش و ئاوو هەوای تایبەتی خۆی پێویستە کە ئەوانیش بریتین لە دایك باوکی ڕاست گۆو دادوەرو بە ویژدان و ڕەوشت بەرزو بەبەزەیی و مامۆستای دڵ نەرم و خاوەن ئاکاری جوان و سەرکردەو لێپرسراوی دڵسۆزو بەوەفاو یاسای چەسپاوی پێ شێل نەکراوو، دام و دەزگای

چالاك و پارێزەرو داکۆکی کار لە مافی گشتی و ڕێنـەدان بەهـەل و خۆپەرستـان، بـۆ پێشێل کردنی، تـاوەکو تـاك لـە سێبەریاندا هەسـت بـە ئـارامی و دڵنیـایی بکـات و پێداویستیە فسیۆلۆژی و دەروونییەکانی تێر بکرێت، بێگومـان ئـەو کاتـەش ویـژدان چەکەرە دەکات و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش زیاتر گەشە دەکات و کاریگەری لەسەر هـەڵس و کەوت و ئاکاری تـاك دەبێت.

بەڵام ئەگەر مرۆڤ لە چلپاودا بژی و سەرجەم داب و نەریت و بەها کۆمەڵایەتییـەکان پێشێل کرابێت و تـاك و دام و دەزگاکـانی چـوار دەوری ژەهـراوی بووبێـت و بـە ڕۆڵـی سەرشانی خۆیان هەڵ نەسـتن، بـە مانایـەکی تـر ئەگـەر هێـزو دەسـەڵاتی دەرەکـی کۆمەڵایەتی تووشی ئیفلیجـی و شێواندن بووبێـت و ڕۆڵـی خێـزان و کۆمـەڵ هەڵـەو چەواشەکار بێت، بێگومان ویژدان تووشی ئیفلیجی و شێواندن دەبێت و بـە ئابـەکامی و نوقستانی لە دایك دەبێت و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش زیاتر دەپوکێتەوەو ئەو مرۆڤەش دەبێت بە گورگێکی دڕندەو دەکەوێتە گیانی براو دۆست و هاو توخم و هاو ڕەگەزی خۆیی و بـە ڕاست و چە پدا هەڵپەدەکات و مەبەستی سەرەکیشی تـەنها تێرکردنـی پێداویـستییە ئاژەڵیەکانی دەبێت و گوێ بە هیچ شتێکی تـر نـادات و ڕەش و سپی و هـەق و ناهـەق تێکەڵ دەکات و تەڕو ووشك پێکەوە دەسوتێنێ.

بە تـایبەتی کـاتێك هێزی دەرەکی نەبێت، تـا سنووری بـۆ دابنێـت و یاسـا تووشـی ئیفلیجی بوو بێت و لاستیك ئاسا هەریەکە بەلای خۆیدا ڕاییکێشێ و مافی گشتی پێشێل کرابێت و بێ پارێزەرو پشت و پەنا مابێتەوەو کەس خۆی نەکات بە خاوەنی.

> فۆچی قوربانی <

دیاردەیەکی دڵتەزێن لە ژیاندا هەیە، ئەویش (فۆچی قوربانییە)، ئەم دیاردە کۆمەڵایەتیە، بناغەی دەروونی خۆی هەیەو بۆ گەشەکردن و بڵاو بوونەوەی گەرای ئەم دیاردەیە ژینگەی تایبەتی پێویستە. مەبەست لە فۆچی قوربانی ئەوەیە، کە هەندێك گەل و نەتەوەو پارت و تیرەو هۆزو تاك دەکەونە بەر شاڵاوی ناهەقی هەندێك گەل و نەتەوەو پارت و تیرەو هۆزو تاکی ترەوە، ئەمانەش دەبن بە فۆچی قوربانی، زوڵم و ستەم و زۆرداری زل هێزێك، بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە نێوان ئەو زلهێزەو ئەو فۆچە قوربانییەدا هەبێت، بەڵام بە پێی مەنتیقی ئەم دیاردەیە (فۆچی قوربانی) باجی ئەو ستەم و زوڵم و زۆرداریەی ئەو زلهێزە دەدات. بۆ ئەوەی زیاتر بچینە ناو ناخی باسەکەمان و لای خوێنەری ئازیزیش ڕوون وئاشکرا بێت، ئەوا چەند نموونەیەك لەم بارەیەوە باس دەکەین:-

کاتێك باوك لەناو خێزاندا تووندو تیژو تۆقێنەر بێت وبەردەوام منداڵی بەستەزمان بکەوێتە بەرشاڵاو وتووندو تیژی و توڕەییەوە، ئەوا ئەو منداڵە ڕك وکینەو تووڕەییەکی پیرۆزی بەرانبەر ئەو باوکە تووندو تیژو دکتاتۆرە لەلا دروست دەبێت بەڵام ئەو منداڵە هەژارو کەم توانایە لە بەرانبەر ئەو باوکە نەزانەدا ناتوانێت هیچ شتێك بکات وهەر چەند دێت ودەچێت وبیر دەکاتەوە ناتوانێت تۆڵەی خۆی لەو باوکەی بکاتەوە ولەو ڕق وکینە وهەڵچوونە کپ کراوەی ڕزگاری بێت، چونکە لە لایەنی جەستەیی و ژیریی وکۆمەڵایەتییەوە لاوازەو وەك باوکی بەهێزو توانا نییەو لە لایەکی تریشەوە داب ونەریت وبەهای کۆمەڵایەتی ڕێگا بە منداڵ نادات، دەست درێژی وهێرش بکاتە سەر باوکی.

لەبەر ئەو دوو هۆیە ئەو ڕق وکینە وتووڕەییە لە ناخیدا پەنگ دەخواتەوەو بەردەوام بە دوای دەروازەیەکدا دەگەڕێت بۆ خاڵی کردنەوەو ڕزگار بوون لێی، ئینجا ئەگەر ئەو

منداڵە خووشك وبرای لە خۆی بچووکتری هەبوو، ئەوا داخی دڵی خۆی بە ئەوان دەرێژێ و چی تووڕەیی ورق وکینەو هەڵچوونی هەیە ناراستەی ئەوانی دەکات، بەم شێوەیە ئەو خووشك وبرا بچووکانەی باجی ستەم وزۆرداری و تووڕەیی و دکتاتۆری ئەو باوکەیان دەدەن ودەبن بە قۆچی قوربانی، بەڵام ئەگەر ئەو منداڵە لێدراوە خووشك وبرای نەبوو ئەوا دەچێتە دەرەوەی ماڵ وخوول دەخواتەوەو دەسوڕێتەوە، ئینجا ئەگەر ڕێکەوتی هەر منداڵێکی بچووکی دراوسێی لە کۆڵان یان ئاژەڵ (سەگ، پشیلە، مەڕومالات، ...هتد) کرد ، ئەوا ڕق وکینەو تووڕەییەکەی ناراستەی یەکێك لەوانە دەکات ودەبن بە قۆچی قوربانی.

لێرەدا ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە توونددو تیژی و دکتاتۆری ئەو باوکە، بووە هۆی سەرەکی بۆ لاساری و سەرکێشی منداڵەکەی. بەم شێوەیە لە گشت بوارەکانی تری وەك (قوتابخانە، کارگە، کۆڵان، ناو کۆمەڵ، پارت، دەوڵەت، ...هتد) ئەگەر زوڵم وزۆرو ستەم لەسەر هەرتاك وتوێژو تاقم ودەستەیەك هەبێت ئەوا کەسانی تر دەبن بە قۆچی قوربانی و باجی ئەو زوڵم و ستەمە دەدەن لەبەر هیچ شتێك نا تەنها لەبەر ئەوەی بێ هێزو بێدەسەلات وکەم توانان.

لە بواری سیاسەتدا ئەم دیاردەیە زۆر بە زەقی و ڕوون وئاشکرا هەستی پێ دەکرێت، کاتێك دەبینین وولاتێکی گەورە زوڵم وستەم لە وولاتێکی مام ناوەندی دەکات، کەچی ئەم وولاتە مام ناوەندییە داخی دڵ وتۆڵەی خۆی لە وولاتێکی بچکۆڵە دەکاتەوە، هەروەها ئەم وولاتە بچکۆلەش تۆڵەی خۆی لە هۆز یان تیرە یان پارت یان جەماوەر یان تاقم ودەستەیەکی لە خۆی بچوکتر دەکاتەوە، بە هەمان شێوە ئەو پارت یان هۆزو وتیرە زۆر لێکراوە دەست درێژی دەکاتە سەر پارت یان هۆزو تیرەیەکی لە خۆی بچوکتر، بەم شێوەیە ڕێچکەیەکی هەرەمی سەرەو خوار وەردەگرێت و هەریەکەیان دەبێت بە قۆچی قوربانی ئەوەی سەرووی خۆیەوەو لە هەمان کاتیشدا دەبێت بە زۆردارو کەلەگای ئەوەی لە خوار خۆیەوە، ئیتر کێ لە هەموویان زیاتر بێهێزو لاوازو کەم تواناو بێ پشت وپەنا

بێت، ئەوە دەبێت بە قۆچی قوربانی هەموو لایەك و وەك کۆپانەکەی ناو پەندە کوردییەکەی لەمەڕ خۆمانی لێدێت کە دەڵێت (بەکەری ناوێرێ بە کۆپانی- کورتان- ڕەپە ڕەپیەتی).

ئەمە دەمان گەیەنێتە ئەو ڕاستییەی کە لەهەرچ جێگایەك زوڵم وستەم و زۆرداری هەبێت ئەوا دیاردەی قۆچی قوربانیش سەر هەڵدەدات، هەر چ کاتێکیش ئەم زوڵم وستەمە زیادی کرد ئەوا دیاردەی قۆچی قوربانیش بەرەو زیاد بوون دەچێت، بەلام ئەگەر هەوڵی چارسەر کردنی کێشەکان بە شێوەیەکی دیموکراسیانە دراو ڕێزی هەموو لایەك گیراو سەروەری یاساش پارێزراو بوو، چەوساندنەوەو زوڵم وستەم ڕووەو کەمی ڕۆیشت، ئەو کاتەش دیاردەی قۆچی قوربانیش بەرەو کەم بوونەوە دەچێت وهیچ کەس باجی هەڵە وسەرکێشی وزوڵم وستەمی کەسانی تر نادات.

> ماف خواردن <

مرۆڤ زۆر گەورەیەو لە توانایدا هەیە بەرگەی زۆر ناخۆشی و مەرگەسات بگرێت و بەئاسانی کۆڵ نەدات، ئەگەر ئامانجەکانی پیرۆز بێت و خاوەنی وورەو بیرو باوەڕی پتەوی خۆی بێت وقەناعەت وڕەزامەندی لە بەرانبەر ئەو ئامانج وئاوات وهیوایانەی لە پێناویدا ئازارو ناخۆشی دەچێژێت لا دروست بوو بێت ولە میانەیەوە هەست بە ڕەزامەندی ویەکسانی ودڵنیایی ودادگەری کۆمەڵایەتی بکات.

ئالەم کاتەدا هەموو هێزی دونیا کۆببێتەوە، ناتوانێت بە قەدەر ئەستووری تاڵە موویەك بیجووڵێنێت وبڕواو باوەڕی پێ لەق بکات و لە کاروانی هەوڵدان وبەرگریی وکۆڵنەدانی بووەستێنێت، بە پێچەوانەوە لە کاروان هەر بەردەوام دەبێت تا زۆربەی خەوو خەیاڵەکانی دێتەدی. ئەوەی شایانی ئاماژە بۆ کردن بێت ئەوەیە کە ئەو هێزو توانا جەستەیی ودەروونی و گیانییەش لە مرۆڤدا هەیە کە یارمەتی سەرکەوتن وگەیشتن بە ئاوات وئامانج وهیواکانی بدات. بەڵام ئەگەر ئەو مرۆڤە گەورەو خۆڕاگرو کۆڵنەدەرە هەست بە زوڵم و(غوبن) بکات وناهەقی لە بەرانبەر بکرێت وجیاواز بکرێتەوە لە کەسانی ترو مافەکانی پێشێل بکرێت، ئەوە سەرەتای دروست بوون ودانانی گەرای هەرەس پێهێنان و کۆڵ دان و وازهێنان لە زۆر فەرمان وکاری گرنگی کۆمەڵ دەبێت.

هیچ شتێك بە قەدەر هەست کردن بە (غوبن) وماف خوراوی بۆ دەروونی مرۆڤ ترسناك نییە وشێر پەنچەی گیان وهەستی مرۆڤە وزۆربەی توانـاو لێهاتوویی و ووزەی مرۆڤ دەمژێت وتووشی ئیفلیجی دەکات وڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە جەستەو دەروونی دەخوات تا لەکاتی نادیار وکوت پڕدا هەرەسی پێ دەهێنێ وناچار دەبێت یان ڕێگای چەوت ونابەجێ بۆ لابردنی ئەو (غوبنە)ی سەری وگەڕاندنەوەی مافە زەوت کراوەکانی

بگرێت (کە ئەم ڕێبازو هەڵس وکەوتە چەوتەش خۆی لە خۆیدا کۆمەڵێک کارەساتی دواودیە)، یان دەبێت بچێتە قاوغەوەو هەر خۆی بخواتەوە وتووشی دەردەکەی (مام خەمە) ببێت، کە ئەمەش تووشی چەندەها گرێی دەروونی و نەخۆشی جەستە دەروونی سایکۆسۆماتی) دەکات، چونکە کۆبوونەوەی خەم وخەفەت ونازارو دڵە ڕاوکێ بۆ ماودیەکی زۆر (بەبێ دەربڕاز بوون ورزگار بوون لێی)، لەناو دەروونی مرۆڤ مەترسییەکی زۆری لەسەر باری دەروونی وجەستەیی دەبێت، بەم شێودیە بۆمان دەردەکەوێت کە هەردوو ڕێگاکەی سەرەوە هەڵەیە وناسایی نییە ومەترسی بەردەوام لەسەر ڕەوتی ناسایی تاك وکۆمەڵ دەبێت.

لەبەر ڕۆشنایی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە، دەتوانین بەو پەڕی دڵنیاییەوە بڵێین هەر کۆڕو کۆبوونەوەو کۆمەڵ وگەل ونەتەوەیەك دادگەری کۆمەڵایەتی تێدا لاسەنگ بوو وە زۆربەی تاك وتوێژو چینەکانی هەستیان بە (غبن) وزوڵم لێکردن وچەوساندنەوە کردو بۆیان دەرکەوت کە مافەکانیان خوراوو پێشێل کراوە، ئەوە دەبێت ئەو کۆڕو کۆبوونەوەو کۆمەڵ وگەل ونەتەوانە چاوەڕوانی زۆر دیاردەی لاساری و ناکۆمەڵایەتی ودك (کوشتن، دزی، فرت و فێڵ، هەڵخەڵەتاندن، تەزویر، ...تاد) بکەن و خۆیان بۆ پێشوازی زۆر نەخۆشی و گرفتی دەروونی و دیاردەی ڕەشبینی لە ژیان ئامادە بکەن.

چونکە مرۆڤ تەنها بەو دوو ڕێگەی سەرەوە (سەرەڕۆیی و لادان یان خۆ خورادنەوەو کپ کردن) دەتوانێت کەمێك لە ئازارەکانی هەست کردن بە زوڵم و (غبن) و زەوت کردنی مافەکانی کەم بکاتەوە، گەردوی مێژووش تەنها ئەو گەل ونەتەوانە دەبیەنەوە کە یاسا بەسەروەری خۆیان دەزانن و تا ئەو پەڕی توانا دادگەری کۆمەڵایەتی بڵاودەکەنەوە ولە هەموو هەڵس وکەوت و بیرکردنەوەیەکیاندا پابەندیان دەبن وبەردەوام لە ڕێگەی پرۆگرامەکانی خوێندن ودام ودەزگاکانی ڕاگەیاندن ودامەزراوە کۆمەڵایەتییەکانەوە گیانی تەبایی وبرایەتی و یەکسانی وهاو ئاهەنگی وچارەنووسی دەچێنن.

بێگومان ڕۆژێك لە ڕۆژانیش ئەو بۆ چوون و تێڕوانینە ڕاستانە بەرووبوومی سەوزی مرۆڤایەتی خۆی دەدات. بەڵام پێویستە ئەوەشمان لە یاد نەچێت، ئەگەر لەیەك کاتدا چەندەها پرۆگرام ونەخشە و بۆچوون بەسەر کۆڕو کۆبوونەوەو گەل ونەتەوەدا سەپێنراو ئامانج وئاوات وهێزەکانی پەرت پەرت کران.

بێگومان دەرئەنجام کۆمەڵێك گرفت وئەندێشەی دەروونی وکۆمەڵایەتی و دیاردەی هەڵەو کۆسپی ئابووری وسیاسی دێتە سەر ڕێچکەی ئاسایی گەشەکردنی کۆمەڵ و دوورنییە دادگەری کۆمەڵایەتی بە ئاسانی هاوسەنگی خۆی لە دەست بدات وماف پێشێل کردن وهەست کردن بە (غبن) بلاو ببێتەوە و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش لە زیاد بووندا بێت و دژایەتیەکی زۆریش لە نێوان ئەو هەموو پرۆگرام وبۆ چوون وبەرنامە جیا جیایانەشدا پەیدا ببێت و بەئاشکرا و ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە دام و دەزگا کۆمەڵایەتی وپەروەردەیی وئابوورییەکاندا ڕەنگ بداتەوەو ووردە ووردە شیرازەی خێزان وکۆمەڵ تێك بدات.

بەڵام تەنها یەك خستنی ئەو هەموو بۆ چوون وفەلسەفەو پرۆگرامە جیاجیایانەو داڕشتنیان لە قاڵب ونەخشەیەکی زانستیانەدا کە لەگەڵ تێگەیشتن وقۆناغی گەشە کردن وپێداویستیە کۆمەڵایەتی ودەروونی و ئابوورییەکانی کۆمەڵدا بگونجێت، چارەسەری دەردەکانمان دەکات و بەرەو ووشکانی و لێواری دڵنیایی وئارامیمان دەبات ودەتوانێت هاوسەنگی دادگەری کۆمەڵایەتی ڕاگرێت ودیاردەی هەست کردن بە (غبن) وماف خوراوی لای زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ نەهێڵێت وتۆوی هەست کردن بە ئارامی و دڵنیایی وبوونی یاسا لە ناخیاندا بچێنێت.

> حەسودی <

حەسودی دیاردەیەکی (کۆمەڵایەتی - دەروونی) دزێودو زۆر جار دەبێتە هۆی دروست کردنی گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان تێك دەدات وتۆوی ڕق وکینە وگومان لە دڵ ودەروونی تاکەکانی کۆمەڵدا دەچێنێ. حەسودی ئەو بیرکردنەوەیە کە کەسی حەسود بە ئاوانیەتی کە خۆشی وکامەرانی کەسانی تر نەمێنێ و ئەو ببێت بەخاوەنیان، واتە بە سەرکەوتن وخۆشی وکامەرانی بەرانبەرەکەی دڵتەنگ و غەمبار دەبێت وبەکەوتن و ناخۆشی و دڵتەنگیان کامەران ودڵخۆش دەبێت.

هەر ئەو حەسودی و بە غیلیەیەتی کە پاڵی پێوە دەنێت بچوکترین قسەو قسەڵۆك و پرۆپاگەندە دەربارەی ئەو کەسەی کە حەسودی پێدەبات، بە قەدەر کێوێك گەورە بکات ولەم لاو لەو لا باسی بکات، چونکە بەو پرۆپاگەندە وقسەوقسەڵۆکانە کەمێك دڵی ئاو دەخواتەوەو ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، تووشی ئارامییەکی دەروونی دەبێت، بەلام زۆری پێ ناچێ خەم وخەفەت وئازار جارێکی تریش سەرو دڵی دەگرێتەوە، چونکە ئەو کەسانەی تووشی پەتاو گرفتی حەسودی بردن بە کەسانی تر بوون، بەردەوام هەست بە کەمی دەکەن وسەرکەوتن وخۆشی کە سانی تر تووشی دڵە ڕاوکێ ورەشبینی وخەم وخەفەت وئازاریان دەکەن و هەرچی خۆشی وتام وچێژی ژیان هەیە بە بیرکردنەوەو قسەو پرۆپاگەندە وباس کردنی کەسانی تر لە دەست خۆیانی دەدەن.

گومانی تێدانییە کە کەسانی حەسود لە هەموو کەس بە ئازارو خەفەت بارترن، چونکە نەك تەنها بە نەبوونی و گرفت وئەندێشەکانی خۆیان دڵتەنگ وخەفەتبار دەبن، بەڵکو سەرکەوتن وخۆشی وبەختەوەری کەسانی تریش ئازارەکانیان زیاتر دەکەن. گومانی تێدانییە کە تۆوی (غیرە) و(حەسودی) و(بەغیلی) هەر لە سەردەمی منداڵییەوە لە دڵ ودەروونی تاکەکانی هەندێك خێزاندا دەچێندرێ، ئەویش لە

ئەنجامی بەراوردکردنی منداڵان بە یەکتری وجیاوازی کردن لە نێوانیان وبوونی جیاوازی زۆر لە نێوان خێزان وچین وتوێژەکانی کۆمەڵ.

بەلام نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت کە حەسودی دیاردەیەکی دەروونی ـ کۆمەلایەتیە و لەهەموو شوێن وکاتێکدا هەبووە دەبێ و هیچ کەس نییە کەم یان زۆر خاوەنی حەسودی نەبێت، بەلام ڕێژەکەی لەلای زۆربەی خەڵکی مام ناوەندییە وزەرەری نییە، بەلام ئەوکاتەی کە ڕێژەکەی زیاد دەبێت و لە سنووری ئاسایی خۆی دەردەچێت، ئەوا دەبێت بە گرفت ودیاردەیەکی دزێو و زیانی گەورە بە کۆمەڵ و تاکەکانی دەگەیەنێت لە پێشەوەی هەمووشیان بە ئەو کەسەی کە حەسودی دەبات.

گەورەترین گرفتی ئەو جۆرە کەسانە ئەوەیە کە بەردەوام سەیری سەروو خۆیان دەکەن وبە هیچ شێوەیەك ئاوڕێك لە دواوەی خۆیان نادەنەوە تا بزانن چەندەها کەس هەیە لە ئەوان خراپترن و ئەوان لە هەموو لایەنەکانی کۆمەلایەتی و رۆشنبیری وئابووری.....تاد، زۆر لەوان باشترن. ئینجا بۆ ئەوەی ئەو پەتایە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ نەگرێتەوەو ڕۆڵە و خوشك وبراو دۆست وهاوڕێکانمان تووشی نەبن ئەوا زۆر پێویستە ڕەچاوی ئەم خالانەی خوارەوە بکەین:-

١- نابێت جیاوازی لە نێوان منداڵەکانمان بکەین و بە یەکتری بەراوردیان بکەین، بۆ ئەوەی تۆوی (غیره) وهەست کردن بەکەمی لە ناخیاندا نەچێندرێ.

٢- تا دەتوانین ئەو جیاوازییە گەورەی لە نێوان زۆربەی تاك وتوێژو چینەکانی کۆمەڵدا هەن کەمیان بکەینەوە، چونکە سەرچاوەی (غیره) و (حەسودی) و (بەغیلین).

٣- با خۆمان لەسەر ئەوە ڕابهێنین کە بەردەوام سەیری خوار خۆمان بکەین و بزانین کە چەندەها چین وتوێژو دەستە وتاقم لە ئێمە خراپترن، نەك ژیان وخۆشییەکانمان بەسەیرکردنی کە سانی سەرو خۆمان تاڵ وزیندە بە چاڵ بکەین.

٤- زیانەکانی حەسودی بۆ کەسانی چواردەورمان ڕوون بکەینەوە.

٥- تۆوی بڕوا بەخۆبوون لە ناخی تاکەکانماندا بچێنین •

> دڵ پیسی <

دڵ پیسی گرفتێکی دەروونییە و لە ئەنجامی میکرۆبی گومان ودوو دڵیەوە لە نێوان هاوسەری ژیاندا (ژن ومێرد) پەیدا دەبێت. دەتوانین بڵێین دوو جۆر دڵ پیسی لە ژیاندا هەیە یەکێکیان واقیعیە وبنەمای تایبەتی خۆی هەیە و ئەو گومان ودوو دڵییە یەکلادەبێتەوەو ڕێچکەی ئاسایی خۆی وەردەگرێت، بەڵام جۆری دووهەمیان (کە ئێمە لەم نووسینەدا مەبەستمانە) هیچ بنەمایەکی واقیعی ومەنتیقی نییە وتەنها لە دروست کردن وچنینی خەوو خەیاڵی ئەو کەسەیە ولە ئەنجامی پەیوەندی تەم ومژاوی نێوان ژن ومێردو لە ئەنجامی یەکێك (یان زیاتر) لەم خاڵانەی لای خوارەوە دروست دەبێت :ـ

١- قۆناغی منداڵی :ـ

هەندێك جار لە ئەنجامی شێوازی پەروەردەی هەڵەی ناو خێزانەوە منداڵەکانیان دەبن بە قۆچی قوربانی و لە گەورەیشدا بەدەم ئەو گرفتەوە هەر دەناڵێنن. شێوازە هەڵەکانیش بریتین لە :-

أ- نازداری :ـ

کاتێك منداڵ بە نازداری بەخێو دەکرێت، ئەوا هەر لە منداڵیەوە تۆوی گومان وڕاڕایی و بێ بڕوایی لە ناخیدا دەچێندرێ و کەسایەتیەکی لاوازی دەبێت ولە کاتی ژن هێنان وشووکردنیشدا هەر لەرزۆك و بە گومان ودوو دڵ وڕاڕا دەبێت وبەردەوام چاوی لە دەستی هاوسەرەکەیەتی و بچوکترین کەم تەرخەمی وسستی نواندنی دەبێتە مایەی گومان ودوو دڵی لە بەرانبەر دڵسۆزی وبە وەفایی هاوسەرەکەی.

ب- سەربەستی زیاد لە پێویست:-

هەندێك خێزان سەری حەبلەکە (پەتەکـە) شـل دەکـەن وسەربەسـتیەکی زیـاد لـە پێویست بە ئەندامەکانیان دەدەن وگاڵتە وگەپ ویـاریکردن و هـات و چـۆو بەدەمـەوە پێکەنین ودەست بازی کردن لەتەك کەسانی چوار دەور بە هەڵس وکەوتێکی ناسایی لـە قەڵەم دەدەن. کارەکە تاوەکو نێرە ناساییە، بەلام کاتێك ئەندامانی ئەو جۆرە خێزانە شوو دەکەن یان ژن دەهێنن، دوورنییە ئەو هـەڵس وکەوتانـەیان لـەلای هاوسـەرەکەی ناسایی نەبێت وبەسەرە ڕۆیی و هەڵەی لە قەڵەم بدات وببێتە مایەی گومان ودوو دڵی.

ج- گومان و دوو دڵی ناو خێزان:-

بەداخەوە هەندێك خێزان بەردەوام بە چاوی گومان و دوودڵیـەوە دەڕواننـە کەسـانی چواردەوریان و زۆر ڕەشبینانە تەماشای ژیان دەکەن، بێگومان منداڵیش ئەم بۆ چـوون و تێڕوانینانەی ئەندامەکانی چواردەوری هەڵدەمژێت و لـە داهـاتوودا لەگـەڵ دۆست و برادەرو کەسانی ترو تەنانەت هاوسـەری ژیانیـشیدا بـەکاری دەهێنـێ و لـە هـەڵس وکەوتیدا بەرجەستە دەبێت.

د- تۆقاندن و ڕیسواکردنی منداڵ:-

گەورە کردنی هەڵەکانی منداڵ و ڕیسواکردنی و کەم کردنـەوە لـە بـەهاو توانسـت و نرخیان و بەراورد کردنیان بە کەسانی تر کەسایەتی منداڵ تێك دەشکێنێ و بە چـاوی گومان و ڕاڕایی سەیری خۆی دەکات و بڕوای بە خـودی خـۆی نـابێ و بـەردەوام هەسـت بەکەمی دەکات، سەرجەم ئەم بۆ چوونانە دەبنە مایەی گومان و ڕاڕایـی و دوو دڵـی لە بەرانبەر ژیان و کەسانی چوار دەوری بە هاوسەری ژیانیشەوە.

٢- قۆناغی هەرزەکاری و کاملیٚ :ـ

مەرج نییە تۆوی گومان تەنها لە قۆناغی منداڵیدا سەوز ببیٚت، بەڵکو هەندیٚك جار گرفتی دوو دڵی و گومان لە ئەنجامی یەکیٚك (یان زیاتر)لەم هۆیانەی خوارەوە لە سەردەمی هەرزەکاریدا چەکەرە دەکات.

أ-جیاوازی زۆری نیٚوان ژن و میٚرد :ـ

هەندیٚك جار هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان هەر لە بنەڕەتەوە هەڵەیەو مەرجەکانی سەرکەوتنی تیٚدانییە، بۆ نموونە ئەگەر جۆرە چوون یەکی و هاوسەنگییەك لە نیٚوان ژن و میٚردا، لە لایەنی جەستەیی و ڕۆشنبیری و کۆمەلآیەتی و ئابوری و تەمەندا نەبوو، ئەوا خۆی لە خۆیدا درەنگ یان زوو دەبیٚتە مایەی دروست کردنی گومان و ڕاڕایی و هەست بەکەمی کردنی یەکیٚك لەو دوو هاوسەرە. ئەگەر هات و یەکیٚکیان زۆر جوانتر یان تەمەنی لەوی تریان بچووکتر، یان ئاستی ڕۆشنبیری و کۆمەلآیەتی و ئابووری خیٚزانەکەی بەرزتر بوو، ئەوا دوورنییە ئەو جوانی و تەمەن و ڕۆشنبیری و بارە ئابوورییە بەرزەی بەرانبەر، ببیٚتە مایەی گومان و دوو دڵی لەلای ئەوی تریان و لە خەوو خەیاڵی خۆیدا ترسی ئەوەی هەبیٚت کە نەوەك هاوسەرەکەی خیانەتی لیٚ بکات و یەکیٚکی تر لەم باشتر هەڵبژیٚریٚ.

ب- بە زۆر ژن هیٚنان یان میٚردکردن :ـ

ئەو کەسەی بە زۆر بەشوو دەدریٚت یان بەویست و ئارەزووی خۆی ژن ناهیٚنیٚ، ئەوا دوور نییە لە ژیانی خیٚزانیدا سەرکەوتن بەدەست نەهیٚنیٚ و بەردەوام لەگەڵ هاوسەرەکەیدا تووشی گرفت و ناکۆکی ببیٚت، ئینجا ئەگەر لە دوای شووکردن و ژن هیٚنانیش ئەو گرفت

و ناکۆکیە هەر بمێنێ، ئەوا دوورنییە یەکێکیان بکەوێتە گومان و دوو دڵیەوە لەوی تریان. ئەوەی جێگەی داخە ژینگەی خێزانیشیان بۆ ئەو جۆرە بۆ چوونانە لە بارە.

ج. ئەزموون و ڕابردووی خراپ:-

هەندێك جار یەکێك لە ئەو دوو هاوسەرە ئەزموون و ڕابردوویەکی ناشەرعی و گومان لێ کراوی لە بواری سێکسیدا هەیە (بەتایبەتی پیاو) ئینجا هەندێك جار ئەم ئەزموون و ڕابردووە ناشەرعییە گومان و دڵ پیسی لەلای ئەو کەسە دروست دەکات، لە بەرانبەر توخمەکەی تر (مێ)، ئیتر یان ژن هێنانی دوا دەخات یان ئەگەر ژنیشی هێنا دوورنییە ئەو گومان و دوو دڵیەی لە بەرانبەر توخمەکەی تر (هاوسەرەکەی ژیانی) سەر لە نوێ چەکەرە بکاتەوە. بەداخەوە زۆرجار ئەم هۆکارانەی سەرەوە ژیانی خێزانی دەکەن بە دۆزەخ و چارەنووسی ماڵ و منداڵ دەخەنە مەترسییەوە بەبێ ئەوەی هیچ بنەمایەکی واقیعی و مەنتیقی هەبێت، بێجگە لە هەندێك خەوو خەیاڵ و بۆ چوونی هەڵە، ئینجا بۆ ئەوەی ئەو گرفتە دەروونییە دروست نەبێت و ڕۆڵەکانمان تووشی نەبن، پێویستە خێزان و کۆمەڵ ڕەچاوی ئەو خاڵانەی سەرەوە بکەن.

ەروانەت هەڵنەخەڵەتێت و ئاوڕێك لە بەهاو ڕووداوو ڕاستیەکانی ژینگەی باوکی
اتەوە، ئەو کاتە دەتوانرێت جۆرە تەبایی و چوون یەکیەك لە نێوان ئەو دوو
گەیەدا دروست بکرێت، هەر چەندە ناتوانرێت ململانێکە بۆ هەتا هەتایە بنەبڕ
ڕێت چونکە هەر کات و قۆناغێك خاوەنی بەهاو کارەسات و ڕووداوو دیاردەی خۆیەتی
بە هیچ شێوەیەك بە هەمان شێوازی قۆناغی پێشوو دووبارە نابێتەوە.

لەبەر ئەوەی باری دەروونی مرۆڤیش ڕەنگ دانەوەی بارو دۆخی ئەو کات و قۆناغەیە
تیایدا دەژی، کەواتە مەحاڵە ژینگەو بواری دەروونی کوڕو باوك وەك یەك بن هەر
م جیاوازی ژینگە دەروونییەی نێوان باوك و کوڕە کە دەبێتە هۆی خوڵقاندنی گرفت و
شە لەسەر جۆرو ڕەنگ و مۆدێلی جل و بەرگ و کەل و پەلی ناوماڵ و حەزو ئارەزووی
نەری و ڕۆشنبیری و ئایدۆلۆژی لە نێوانیاندا، کەلەم ڕۆژگارەی ئەمرۆی ژیانماندا
زەقی لە زۆربەی ماڵەکانماندا هەستی پێ دەکرێت، باوك ڕابردووی بە هەموو
یدۆلۆژیاو بەهاو داب و نەریت و ڕووداوەکانییەوە بەلاوە پیرۆزەو لەوێوە دیاردەکانی
ان هەڵدەسەنگێنێ.

بەلام کوڕ ئێستای بە هەموو ڕووداوو بە هاکانییەوە بەلاوە پیرۆزە چونکە ئێستا دەژی
زەمەنی خۆیەتی و هەڵسەنگاندن و بۆ چوونەکانی لە ژێر ڕۆشنایی و کاریگەری
ودان، بەلام هەردووکیان (کوڕو باوك) لەسەر زۆربەی ئەو شتانە ڕێکن کە لە
ەنی هاوبەشی هەردووکیاندا ڕوودەدات و ناکەونە ململانێوە، بەلام لەبەر ئەوەی
ربەی دیاردەکانی ژیان ڕێژەین (نسبیه) و لە کاتێك و ئەوەو قۆناغێکەوە بۆ کات و
وەو قۆناغێکی تر دەگۆڕدرێ، ئەوا دەبێت مرۆڤ (کوڕ بێت یان باوك)(مرونەت) و
رمی تێدا بێت و توانای خۆ گۆڕینی هەبێت و واز لە داب و نەریت و بەها کۆنەکان
ێنێ و خۆی لەتەك بەهاو ڕووداوە تازەکاندا بسازێنێ و دەمارگیرو کەلە ڕەق و
ەستاو نەبێت و هەموو ڕابووردوو بە پیرۆزو نەگۆڕ (موقەدەس) نەزانێت، چونکە
ستیەکانی ژیان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئەوە دەسەلمێنن کە ئەوەی دوێنێ موقەدەس و پیرۆز
وە مەرج نییە ئەمرۆ وابێت، ئەوەی ئەمرۆ بێ نرخە لە وانەیە سبەی بە نرخ بێت،
واتە گرەوی مێژووش تەنها ئەو کەس و گەل و نەتەوانە دەیبەنەوە کە بەردەوام
لای سەردەم بە بالای خۆیاندا دەبڕن و سوود لە ڕابووردووش وەردەگرن (أدهم،
۱۹۱، ص۲٤)

>ململانێی باوك و كوڕ<

سەرتاپای ژیان ململانێیە، ململانێی دەروونی، ململانێ لەتەك ژینگەی سروشتی، ململانێ لەگەڵ كۆمەڵ و داب و نەریتەكانی، ململانێی نێوان كۆن و نوێ ...هتد. لەم سەدەیەدا ململانێی نێوان نەوەكان زۆر بە زەقی ڕەنگی داوەتەوە گومانی تێدانییە پێش كەوتنی تەكنەلۆژی و زانستی زیاتر ئەو ململانێیەی تیژتر كردووە.

ڕۆمان نووسی ڕووسی (ئیڤان تۆرگنیف) لە ڕۆمانە بەناوبانگەكەی (كوڕان و باوكان) دا زۆر بەزیرەكانە ئاماژە بۆ ئەو ململانێیە دەكات و (بول بتروفتش) گوزارشت لە نەوەی كۆن دەكات و (بازارۆفیش) هێمایە بۆ نەوەی نوێ لە ڕووسیای پێشوو. كوڕو باوكیش وەك (دوو نەوەی جیاواز، دوو بۆ چوون، دوو ئایدۆلۆژیا) زۆرجار خۆیان پیشان دەدەن، بەتایبەتی ئەگەر باوك لە قاوغی ڕابووردویدا خول بخوات و كوڕیش هیچ گرنگیەك بۆ ژینگەی ڕابووردووی باوكی دانەنێت.

دەروونزان و كۆمەڵناسان گەیشتوونەتە ئەو ڕاستیانەی كە جیاوازی نێوان كوڕو باوك (نەوەی كۆن و نوێ) بە پلەی یەكەم بۆ جیاوازی ژینگەی مێژوویيان دەگەڕێتەوە، چونكە باوك خاوەنی زەمەن و قۆناغ و كاتی تایبەتی خۆیەتی و بووە بە بەشێك لە بواری دەروونی و تاسەر ئێسقان ڕۆ چووەو تێكەڵ بە خوێنی بووە، كوڕیش خاوەنی زەمەن و ژینگەی مێژوویی تایبەتی خۆیەتی و كاریگەری لەسەر ڕەوشت و بیرو بۆ چوونی هەیە، لە بەرئەوەی هەر زەمەن و ژینگەی مێژووییەكیش بە سەرهات و ڕووداوو شارەزایی و كارەساتی تایبەتی خۆی هەیەو شوێن پەنجەی لە سەر كەسایەتی تاكەكانی بەجێ دەهێڵێت.

بۆ ئەوەی مەبەستەکەمان زیاتر ئاشکرا بێت وا بە نموونەیەك ئەو ململانێیەی نێوان باوك و کوڕ ڕوون دەکەینەوە. گریمان جیاوازی تەمەن لە نێوان باوك و کوڕەکەیدا (٢٥) ساڵە، واتە (٢٥) بیست و پێنج ساڵ شارەزایی و زانیاری و کارەسات و ململانێ لەتەك کۆمەڵ و سروشت و دیاردەکانی، ٢٥ساڵ تاڵ و ترشی ژیان، ٢٥ساڵ کەوتن و هەڵسانەوە، ٢٥ساڵ فێربوون و بیرچوونەوە، ئەم (٢٥) ساڵە ژینگەیەکی دەروونی تایبەتی بۆ ئەو باوکە دروست دەکات کە بە ڕوون و ئاشکرا لە بیرو بۆ چوون و حەزو ئارەزوو ڕەوشتیدا ڕەنگ دەداتەوەو بەزەقی لە هەڵس و کەوتی ڕۆژانەیدا بەرجەستە دەبێت.

واتە حەز بە جۆرە گۆرانی و ڕۆشنبیری و جل و بەرگ و ئایدۆلۆژیایەك دەکات، کەلەو (٢٥) ساڵەی ژیانیدا ڕێکەوتی کردووە، بەلاّم کوڕەکەی لەو لایەنانەوە زۆر جیاواز دەبێت، چونکە کوڕەکەی ئەو (٢٥) ساڵەی یەکەمی تەمەنی باوکی نەژیاوەو ڕووداوو کارەساتەکانی هیچ گرنگی و بەهایەکیان لە ژیان و بوارە دەروونییەکەیدا نییە.

لەبەر ئەوە دوورنییە کە کوڕەکە دوو هێڵی ڕاست و چەپ بەسەر ئەو ڕووداوو بۆ چوون و ئایدیۆلۆژیایانەی ٢٥ ساڵی یەکەمی تەمەنی باوکیدا بهێنێ، ئالەم کاتەدا باوك ڕازی نابێت و سەرەتای گرفتەکان دەست پێ دەکات، چونکە خاڵی سەرهەڵدانی ململانێی نێوان دوو ژینگەو بواری دەروونی جیاوازە، باوك ناتوانێت واز لەو بەشەی ژیانی بهێنێ و لە ڕووداوو کاریگەرییەکانی دەرباز بوونی بۆ نییە، کوڕیش هیچ گرنگی و نرخێك بۆ ئەو تەمەن و ڕووداوانەی دانانێت، لەبەر ئەوەی تیایدا نە ژیاوەو نازانێت چ گرنگی و ناوەرۆکێکی هەیە، ئالێرەدا ئەو دوو مرۆڤە هەردووکیان لەسەر هەقن و خۆیان بەڕاست دەزانن.

کەواتە ململانێکە کە حەتمیەو هەر دەبێت ڕووبدات. بەلاّم ئەگەر باوك توانی واز لە زۆر داب و نەریت و بەهای کۆن و بێکەڵکی ڕابووردووی بهێنێ و بە شارەزایی و زانیاری و ڕاستیەکانی زەمەنی کوڕەکەی ڕازی ببێت، لە بەرانبەر ئەوەشدا کوڕەکەی سەرەڕۆ نەبێت

>بووك و خەسوو<

هەندێك کەس واتێدەگەن کە ناژاوەو ناخۆشی نێوان بووك و خەسوو ئەزەلییەو سەرەتای هەیە و کۆتایی نییە، بەلام ئەم بۆچوونە هەڵەیەو ئەم دیاردەیە رێژەییەو لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگۆڕدرێ و جیاوازی لە کات و قۆناغێکەوە بۆ کات و قۆناغێکی تر لە هەمان کۆمەڵگادا هەیە. ئەوەی ناتوانرێ نکوڵی و چاوپۆشی لێبکرێت ئەوەیە کە ئەم گرفت و ناخۆشییە لە نێوان ئەو دوو بوونەوەرەدا (بووك و خەسوو) هەیە، ئەمەش هۆکاری تایبەتی خۆی هەیە، ئینجا ئەگەر بە ووردی و زانستیانە بچینە ناو دڵ و دەروونی ئەو دوو مرۆڤەوەو لە گۆشە نیگای ئەوانەوە بڕوانینە ژیان و ئەم دیاردەیە ئەو کاتە دەگەینە ئەم ڕاستیانەی لای خوارەوە:-

١- خەسوو لەو بڕوایەدایە کە بەباشی لە ژیان تێدەگات و شارەزایی و تەمەن و زانیاریەکی زۆری هەیە لەبەر ئەوە ئەرکی سەر شانی بووك و زاوایە کە گوێ ڕایەڵی بن و ئامۆژگارییەکانی لێ وەربگرن و لە قسەی دەرنەچن، بەلام مەخابن سەد مەخابن بووك و زاوا بەو شێوەیە تێناگەن و ئەوان وا هەست دەکەن کە ئەمە دەست خستنە ناو کارو باریانەو خەسوو ئەو مافەی نییە کە ژیانیان لێ تاڵ بکات و ئەم تێڕوانینە دەبێتە گرێ کوێرەی نێوان بووك و خەسوو لە ئەنجامدا دوو بواری دەروونی، دوو بۆچوونی جیاواز دەکەونە ململانێ و لە زۆربەی بوارەکانی ژیانی وەك (منداڵ بەخێوکردن، ئارووباری ناو ماڵ، کڕین وجۆرو شێوەی کەل و پەلەکانی ناوماڵ، چێشت لێنان، ماڵداری، مامەڵەو سەردانی خزم و دراوسێ و کەس و کار ...... هتد) ڕەنگ دەداتەوە.

٢- خەسوو (دایك) ناتوانێت بەردەوام لەو بۆ چوون و هەست و سۆزەی دەرباز بێت کە ئامادە بۆ ئەوە دەکات (منداڵەکانی) کوڕو کچەکانی تەنانەت دوای شووکردن و ژن هێنانیش هێشتا هەر منداڵە بێدەسەلات و نازدارەکەی جارانن و بەردەوام پێداویستیان بە چاودێری و یارمەتی ڕاو بۆ چوونی ئەو هەیە، ئەم بۆ چوونەش وا لە خەسوو دەکات

...ە ئەو مافی دەست تێوەردان و چوونە ناو ژیانی خێزانی بووك و زاواوە بەڕەوا بزانێت
...بە چەندەها شێوە پاساویان بۆ بهێنێتەوە.

١- خەسوو دەگاتە ئەو بڕوایەی كە ئەم مرۆڤە تازەیە واتە (بووك) كەسێكی نامۆو ...تازەیەو دەیەوێت جگەر گۆشەكەی لێزەوت بكات و بیكات بە موڵكی تایبەتی خۆی و ...ەوی لێبێبەش بكات، لەبەر ئەوە خەسوو بەهەموو شێوەیەك هەوڵ دەدات و چەندەها ...شێوازی جیا جیا دەگرێتە بەر تا ئەو مەبەستەی بووكەكەی نەیەتەدی و نەبێت بە ...خاوەنی كوڕەكەی، لە بەرانبەر ئەمەشدا بووكێ واتێدەگات كە خەسوو ژیانیان لێتاڵ ...دەكات و ئەو مافەی نییە كە مێردەكەی لێ زەوت بكات، ڕاستە كوڕی ئەوە بەڵام ئێستا ...دوای ژن هێنانی كوڕەكەی، ئیتر كوڕەكەی دەبێت بە موڵكی ئەو (واتە بووكێ). لێرەشدا ...دووبارە پێك دادانی ڕاوبۆچوون وململانێ دروست دەبێت.

...- خەسوو دەڵێت دوای ژن هێنانی كوڕەكەی، ئیتر بووكێش دەبێت بە یەكێك لە ...ئەندامەكانی خێزانەكەی و وەك كوڕەكەی دەبێت گوێ ڕایەڵی ئامۆژگارییەكانی ببێت و ...نابێت لە قسەی دەربچێت، بەڵام بووكێ بە جۆرێكی تر بۆی دەچێت ونایەوێت ببێت بە ...باشكوو كۆپی هیچ كەسێكی تر، تەنانەت ئەگەر خەسوو یان خەزووریشی بێت، چونكە ...ئەو بۆ ئەوە شووی كردووە كە سەربەخۆ بێت.

...- هەندێك جار لە ئەنجامی غیرەو پاڵنەرە نەستیەكانەوە، خەسوو شیرازەی ڕاستی لە ...دەست دەپچڕێت و لە ناودوە ڕك و كینەیەكی زۆری بەرانبەر بووكێ لا دروست دەبێت، ...بەتایبەتی كاتێك ژیانی خێزانی و تایبەتی لەو خۆشتر بێت و (ئەلكترا گری) ...دووبارە لە نێوان دوو توخمی مێی وەك یەك سەر دەردێنێتەوەو هەموو خەوو خەیاڵ و ...ململانێی نێوان كچ و دایك زیندوو دەكاتەوە.

٦- هەندێك جار خەسوو بەمەبەستی تۆڵە سەندنەوە، بووکەکەی دەکات بـە قۆچـ قوربانی ململانی و چەوساندنەوەی خـودی خـۆی کـە کـاتی خـۆی لـە سـەر دەستـ خەسووەکەی چەشتوویەتی واتە خەسوو سەردەمی بووکایەتی خۆی دێتەوە یادو زوڵـم و ستەم و ناهەقی خەسووی بیردەکەوێتەوەو دەیەوێت ئەمیش تۆڵەی خەسووی خـۆی لـە بووکە بەستەزمانەی بکاتەوە.

گومانی تێدا نییە زۆرجاریش مێردی بووکێ (کوڕی خەسـووی) ئـەم ئـاگرەی نێوان بووك و خەسوو خۆشتر دەکات، بە تایبـەتی کاتێـك کەسـایەتییەکی لاوازی هـەبێت بەردەوام داوای یارمەتی لە دایکی بکـات و توانـای مـاڵ بـەخێوکردنی نـەبێت، یان نەتوانێت هاوسەنگی نێوان دایکی (خەسوو)و خێزانەکەی (بووك) ڕابگرێت، ئیتر یان تەنها گرنگی بە خێزانەکەی دەدات و دایکی پشت گوێ دەخات یان بە پێچەوانەوە، لە هەردوو حاڵەتەکەدا ئەو ئاژاوەو ناخۆشییەی نێوان بووك و خەسوو زیاتر دەبێت.

لە ڕاستیدا بووك و خەسوو هەردووکیان لەسەر حـەقن و بـۆ چـوونەکانیان پـڕبـە پێستی بارە دەروونییەکەی خۆیانە، بەڵام لە ڕێگەی مێردی زیرەك و خەسووی بـەوشیار لە خۆبووردوو بووکی هێمن و خۆ ڕاگـرەوە لێـك نزیـك کردنـەوەو گونجانـدنی دەبێ. ئەرکی سەرشانی کوڕی خەسـووەکە هاوسـەنگی نێـوان دایکـی و خێزانەکـەی (بووك) ڕاگرێت و دڵی دایکی نەشکێنێ و مافی ژنەکەشی دابین بکات و هەروەها لەسەر بـووکیش پێویستە کە گوێ ڕایەڵی باشی و ئامۆژگارییە بە سوودەکانی خەسووی بێت و لە بۆنـەو جەژنەکاندا دیاری پێشکەش بە خەسووی بکات، لە هەمان کاتیشدا دەبێـت خەسـووش ڕەچاوی سەربەخۆیی و ڕاوو بۆ چوونی بووکەکەی بکات و سەربەستی بە کوڕەکەی بدات و دەست نەخاتە ناو کارو باریانەوەو بەچاوی سۆزو خۆشەویستیەوە بڕوانێتە بووکەکەی.

ئەگەر ئەوسێ کوچکەیە توانیان ڕەچاوی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە بکەن، ئەوا بێگومان ئەو گرفت و کێشە ئەزەلییە، زۆر لاوازو کـەم دەبێتـەوەو دواجـار بنـەبڕیش دەکرێت.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە کە دیاردەی (بووک و خەسوو) لە زۆر جێگای سەر ئەم گۆی زەوییە گرنگی نەماوەو ئەو کێشەیە دروست ناکات، بە تایبەتی لەو وولاتانەی سنووری خێزان تەسک بۆ تەوەو تەنها ژن و مێرد دوور لە خەسوو پێکەوە دەژین و بواری ئەوە نارەخسێ ئەو دوو بۆ چوون و بارە دەروونییە بکەونە ململانێ و کێشەو بگردو بەردە (الدباغ، ١٩٨٠، ص٤٧)٠

چەند رێنمایی وئامۆژگاریەك بۆ بووك بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ خەسووی خۆش ببێت :-

١- هەوڵبدە لە خەسووت تێبگەیت :-

بۆ ئەوەی بووکێ لە ناو ماڵی خۆی بە خۆشی و کامەرانی بژی ئەوا دەبێت هەوڵبدات کە لە خەسووەکەی تێبگات و بزانێت حەزی لە چیە یان رقی لە چیە ،بەچی بێزار دەبێت وە بە چی دڵتەنگ دەبێت بەچی دڵخۆش دەبێت ؟ دواتر لە ئەو شتانە دوور بکەوێتەوە کە خەسووی پێی بێزار دەبێت ، وە ئەو شتانەش بکات کە خەسووی دڵی پێی خۆش دەبێت ٠

دەبێت بووکی زیرەك ئەو راستیە بزانێت کە هەر کەسەو کەسێتی تایبەت بەخۆی هەیەو دوو کەس نیە وەك یەك بیر بکەنەوە ٠ لەبەر ئەوە دەبێت شارەزای کەسێتی و جۆری بیرکردنەوەی خەسووی بێت و بە ئەو جۆرە مامەڵەی لەگەڵ بکات کە لەگەڵ جۆری کەسێتی ئەو دەگونجێ ٠ئەم جۆرە مامەڵەیەش بە هیچ شێوەیەك لە کەسێتی و پلەو پایەی بووك کەم ناکاتەوە ، بە پێچەوانەوە زیاتر خۆشەویستی دەکات و وا لە خەسووی دەکات کە زیاتر رێزی بگرێت ، لەبەرئەوەی بووك رێزی ئەو دەگرێ ٠

٢- ئاگاداری رۆژی لە دایك بوونی بە :-

بووکی زیرەك و لێهاتوو هەوڵدەدات کە رۆژی لە دایك بوونی خەسووی بزانێ و لە ئەو رۆژەدا پێش هەموو کەسێکی تر پیرۆزبایی رۆژی لە دایك بوونی لێدەکات و دیاریەکی بچکۆلەشی پێشکەش دەکات ٠ لەلایەکی تریشەوە بووك دەتوانێت سوود لە بۆنە ئاینی و نیشتمانی و نەتەوایەتیەکان وەربگرێت و لە ئەو کاتانەدا خەسووی لە بیر بێت و بە دیاریەکی بچووك یان بە دوو قسەی خۆش یان بەسەردانێك ئەو بۆنەو رۆژانەی لێپیرۆز بکات ٠

بەبڕوای دەروونزان و کۆمەڵزانان بووکێ بە ئەم کارەی زیاتر خۆی لەلای خەسوو خۆشەویستر دەکات و خەسوو خەزووری ناچار دەکات کە زیاتر رێزی بگرن ٠ واتە هیچ کەمکردنەوە نیە لە نرخی بووکێ بە پێچەوانەوە ئەوەندەی تر لە بەرچاوی خەسوو خەزووری و کەسانی چوار دەوری گەورەتر دەبێت ٠

٣- بەردەوام لە کاتێکی دیاریکراودا سەردانی خەسوو مەکە :-

ئەگەر بووك بیەوێت لەلای خەسوو خەزووری خۆشەویست بێت ، ئەوا باش نیە کە بەردەوام وەك رۆتین هەفتانە یان مانگانە لە رۆژێکی دیاریکراودا سەردانی ماڵی خەسووی بکات ، واتە گونجاو نیە کە بە بەردەوامی هەموو رۆژانی هەینی سەردانیان بکات ٠ لەبەر ئەوەی ئەگەر رۆژێك لە ئەو هەفتە یان ئەو مانگە نەیتوانی سەردانیان بکات ، ئەوا لە وانەیە لێکدانەوەی هەڵەی بۆ بکەن و بڵێن بۆ ئەم هەفتەییە نەهاتن (لە وانەیە دڵیان زویر بوو بێت یان حەز لە ماڵمان نەکەن ٠٠٠ هتد) ٠ بەڵام ئەگەر هەر هەفتەو لە رۆژێکی جیاواز لە هەفتەکانی تر سەردانی ماڵیان بکەن ئیتر ئەو لێکدانەوانە ناکەن ، لەبەر ئەوەی رۆژێکی دیاریکراو نیە کە بووك سەردانیان بکات ،

ئینجا ئەگەر ئەو رۆژەش بواری نەبوو یان نەیتوانی ئەوا بووک دەتوانێت کات و رۆژێکی تر بچێت و کەسیش پێش وەخت چاوەڕوانی نیە .

٤- پەیوەندی بەردەوام :-

وەک دەڵێن خزم و کەسی بە سەردان و هاتووچۆوە خۆشە ، واتە پێویستە لەکاتی خۆیدا هات و چۆو سەردانی بەردەوام هەبێت و نابێت بووک واز لە ماڵی خەسوو خەزووری بهێنێت و بۆ ماوەیەکی زۆر سەردانیان نەکات ، لەبەر ئەوەی بە ئەم کارەی کێشەو گرفتەکان زیاتر دەکات و دڵی خەسوو خەزووریشی زویر دەکات و منداڵەکانی لە نەنک و باپیریان بێبەش دەکات .

لەبەر ئەوە زۆر پێویستە بووک وەک پێویست و بە پێی کات و توانای خۆی سەردانی ماڵی خەسووی بکات و نەهێڵێت ئەو پەیوەندییە بپچڕێت . سەرەڕای ئەوەش ئەگەر بە تەلەفۆنیش بێت هەواڵی ماڵی خەسووی و باری تەندروستیان پرسیار بکات و گفت و گۆو قسە لە سەر حەزوو ئارەزوو پێداویستیەکانیان بکەن و بووک لە کاتی پێویستدا داوای رێنمایی و ئامۆژگاری خەسوو خەزووری بکات ، کە بە ئەم کارەشی ئەوەندەی تر خۆی لە ماڵی خەسووی نزیک دەکاتەوە .

٥- متمانە بە خەسوت بکە :-

هەمومان دەزانین خەسوو خاوەنی شارەزایی و زانیاریەکی زۆرەو تەمەنی لە بووک زیاترەو وەک دایکی ئەو وایە ، لەبەر ئەوە دەبێت بووک متمانە بە خەسووی بکات و گوێی لێڕاگرێ و لە کێشەو گرفتەکانی رۆژانەو منداڵ بە خێوکردندا سوود لە شارەزایی و زانیاریەکانی وەربگرێت ، وە مەرج نیە هەموو زانیاریەکانی خەسوو راست و زانستی بێت ، بەڵام ناشبێت بڵێین هەموو راو بۆچوونەکانی هەڵەیە ،کەواتە بووک دەتوانێت

سوود لە زانیاری و راو بۆچوونە راستەکانی وەربگریٚ و گوێش لە هەموو راوبۆچوونەکانی تریشی بگرێت بەلاّم کاریان پێنەکات ٠ بەلاّم نابێت بە هیچ شێوەیەك لە نرخی ئامۆژگاریەکانی کەمبکاتەوە یان دژیان بوەستێتەوە ٠

٦- نابێت بووك پێشبڕکیٚ و ململانیٚ لەگەلٚ خەسووی بکات :-

هەندێك جار لە ئەنجامی پێشبڕکیٚ و ململانێی نێوان بووك و خەسوو کێشە دروست دەبێت ، بۆ ئەوەی بووك لە ئەو کێشانە بە دوور بێت ئەوا نابێت بکەوێتە کێبڕکیٚ لەگەلٚ خەسووی ، واتە ئەگەر خەسووی لە دروستکردنی خواردنێکی دیاریکراو سەرکەوتووە (بۆنموونە کفتە) ئەوا نابێت بووکەکەشی بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدا بێت کە کفتەی خۆشتر لێبنێ و بە ئەوەش پێشی خەسووی بداتەوەو خەزوورو مێردەکەی رازی بکات و بڵێن ئافەرین وەلاّ کفتەی بووکیٚ لە هی خەسوو خۆشترە ، بە ئەو کارەی بوون و تواناکانی خەسووی دەسڕێتەوە و خەسووی دەکات بە دوژمنی خۆی ٠ لە جیاتی ئەوە بووکی زیرەك دەچێت خۆی خەریك دەکات بە خواردنێکی ترەوە کە خەسوو تیایدا سەرکەوتوو نیە یان خۆی پێوەخەریك نەکردووە ٠

یان جاری وا هەیە خەسوو لە کارو چالاکیەکی ناوماڵدا سەرکەوتووە ، بووکێش لە ڕق و عینادی خەسووی دەچێت خوو دەداتە هەمان کارو چالاکی و پێشبڕکیٚ لەگەلٚ خەسووی دەکات ، کە ئەمەش دەبێت بە سەرچاوەی ڕق و کینە و تووڕەبوونی خەسووەکەی ، لەبەر ئەوەی خەسوو هەموو تەمەنی خۆی بۆ ئەو کارو چالاکیە تەرخانکردوەو گەیشتۆتە ئەو ئاستەی کە تیایدا سەرکەوتنی بە دەست هێناوە ، بۆیە بە هیچ شێوەیەك ڕازی نابێت بە ئەوەی یەکێکی تر بێت و ئەو کارو چالاکیەی وەك کوڕەکەی لیٚ زەوت بکات ٠ ئینجا بۆ ئەوەی کێشە لە نێوان بووك و خەسوو دروست نەبێت ، ئەوا باشتر وایە بووك خووبداتە کارو چالاکیەکی ترو خۆی لە ئەوەی خەسووی بە دوور بگرێت ٠

٧- نابێت خەسوو بە هەموو نهێنیەکانی نێوان بووك و کوڕەکەی بزانێت :-

خێزان پیرۆزی و گرنگی خۆی هەیەو نابێت کەسانی تر بە هەموو نهێنیەکانیان بزانن ، لەبەر ئەوەی کاتێك کەسی سێهەم بە کێشە و گرفت و نهێنیەکانی نێوان ژن و مێرد دەزانێت ، ئەوا زۆر جار بۆ مەبەستی تایبەتی خۆی بەکاریان دەهێنێ و کێشە و گرفتەکە ئالۆزتر دەبێت ، لەبەر ئەوە نابێت ژن و پیاو نهێنیەکانی خۆیان بۆ نزیکترین کەسیان باس بکەن ، ئەگەر ئەو کەسە دایك و باوك و خەسوو خەزووریش بێت ، بەڵکوو دەبێت هەوڵبدەن خۆیان چارەسەری گرفتەکانیان بکەن ، بەلام کاتێك بێهیوا دەبن و بۆیان چارەسەر ناکرێت ، ئەوا دوای بیرکردنەوەی پێویست ئینجا بڕیاربدرێت کە بە چ کەسێکی نزیك بگوترێت کە جێگای متمانەیە و لە توانایدا هەیە کە هاوکاریان بکات.

٨- نابێت لە بەرچاوی خەسوو رەخنە لە کوڕەکەی بگیرێ و ستایشی مێردەکەی بکرێت :-

کوڕ چەند گەورە ببێت بە بۆچوونی دایك هەر منداڵەکەی جارانەو پارچەیەکە لە جگەری ، ئینجا کاتێك بووك لە بەرچاوی خەسووی بە خراپە باسی مێردەکەی دەکات و گلەیی زۆری لێی دەبێت ،ئەوە بزانێ و نەزانێ بە ئەو کارەی جەرگی خەسووی دەسوتێنێ و وەك ئەوە وایە هێرش بکریتە سەر کەسێتی ئەوو پێی بڵێی تۆ دایکێکی سەرکەوتوو نەبویت و نەتتوانیوە منداڵەکەت بە باشی پەروەردە بکەیت و ئەوەتا ئێستا پیاویشەو ژنی هێناوە بەلام ماڵ و منداڵی پێ بەخێو ناکرێت .

بووکی زیرەك و لێزان ئەگەر کێشەشی لەگەڵ مێردەکەی هەبێت ئەوا ناچێت لەبەرچاوی دایك و باوك یان خەسوو خەزوور باسیان بکات ،بەڵکوو هەوڵدەدات لەگەڵ مێردەکەی بە تەنها و بەهێمنی قسەی لەسەر بکەن و بە دوای چارەسەرکردنیدا بگەڕێن ، نەك لەلای ئەم و ئەو باسی بکات و کێشەکە ئالۆزتر بکات .

لەلایەکی تریشەوە دەبێت بووک پەیوەندی لەگەڵ خەزووری سنووردار بێت و ئاگای لە قسەو رەفتارەکانی بێت و کارێکی وانەکات دڵی خەسووی برەنجێنێ ٠ واتە نابێت لە بەرچاوی خەسوو بە شان و باڵای خەزووردا هەڵبدرێت ، لەبەر ئەوەی خەسووی دەڵێت ئەك کورەکەی بردووم دەیەوێت بە زمانی لووس مێردەکەشم لێ تەرە بکات و بۆ لای خۆی رایبکێشێ ٠ هەروەها زۆر قسەگۆڕینەوەو دەمەتەقێی زیاد لە پێویستی بووکیش لە بەرچاوی خەسووی لەگەڵ مێردەکەی خۆی شتێکی باش نیەو خەسوو بێزارو تووڕەدەکات ٠ لەبەرئەوە زۆر پێویستە بووك لێیان دوور بکەوێتەوە بۆ ئەوەی کێشەی بۆ دروست نەبێت و دڵی خەسووش زویر نەبێت ٠

٩- دەبێت بووك سەربەخۆیی خۆی بپارێزێت :-

دەبێت بووك ئاگای لە هەڵس و کەوت و رەفتاری خۆی بێت و کەسێتی و ناسنامەی خۆی هەبێت و وانیشانی خەسووی نەدات کە هیچ شتێك نازانێت ، واتە نابێت بۆ بچووکترین شت بۆلای خەسووی ڕابکات و داوای یارمەتی لێبکات بەڵکوو دەبێت خۆشی هەوڵبدات و خۆی فێری زۆر شت بکات و بۆ هەمووشتێك نەچێت بۆلای خەسووی ٠ چونکە بەو کارەی خەسووی بێزار دەکات و دواتریش بە کەسێکی بێدەسەڵاتی لەقەڵەم دەدات و ئەو کاتە بیانووی بۆ دروست دەبێت و بە هەموو شێوەیەك دەست دەخاتە ناو کاروباری خێزانیانەوە ، بە بیانووی ئەوەی بووکەکەی هیچ نازانێ و ئەگەر ئەم ئاگای لێی نەبێت ماڵی کوڕەکەی کاول دەکات ٠

لەلایەکی تریشەوەی نابێت هەر بووك سەردانی خەسوو بکات ، بەڵکوو دەبێت بووکیش میواندار خەسووی بکات و لە ماڵی خۆیدا خزمەتی بکات و پاداشتی چاکەی خەسووی بداتەوە ٠ واتە نابێت هەموو کاتێك بووك بە خۆیی و ماڵ و منداڵیەوە هەڵبکوتێتە سەر ماڵی خەسووی و لێی داکوتێ و لە تەڕی بخوات و لە وشکی بخەوێ ، بەڵکوو دەبێت بە هەمان شێوەی ئەوان خزمەتی ماڵە خەزورانی بکات ٠ بە ئەم شێوەیە

دەتوانێت هاوسەنگی نێوان خۆیی و خەسووی رابگرێت و بۆ هەموو لایەکی بسەلمێنێ کە ئەمیش بوون و کەسێتی خۆی هەیەو پاشکۆی هیچ کەسێك نیە .

١٠- دەبێت بووك ژیانی تایبەت بەخۆی هەبێت :-

زۆر پێویستە بووك سەربەخۆیی خۆی هەبێت و هەموو شتێك نەخاتە بەردەم خەسووی ، واتە ئەگەر خانووی سەربەخۆشی نەبوو ئەوا دەبێت زۆربەی کارو ئیشەکانی ناومال و منداڵی ، بۆخۆی بیکات نەك خەسووی بۆی بکات ، هەروەها نابێت هەموو شتێکی ناو ماڵی خۆی بخاتە بەردەستی خەسووی و ئەم تەماشاکار بێت ، بەڵکوو دەبێت هەندێك شتی جیای خۆیان هەبێت و هەریەکیان بەرپرسی ناو ماڵ و منداڵی خۆی بێت ،چونکە ئەگەر بووك وانەکات ، ئەوا دوای ماوەیەك خەسوو دەبێت بە گەورەی ماڵ و بووکیش بە پاشکۆ و رۆڵیشی لە ناو ئەو ماڵەدا زۆر بچووك دەبێتەوە .

١١- خەسوو دایکی مێردە دڵدارو خۆشەویستەکەتە :-

دەبێت بەردەوام بووك ئەو راستیە بزانێت و وەك ئەڵقە بیکاتە گوێچکەکانی کە خەسوو دوژمنی ئەو نیە ، بەڵکوو دایکی ئەو کەسەیە کە ئێستا خۆشەویست و هاوسەرو دڵداریەتی و هەر ئەو خەسووە بوە ، کە نۆ مانگ و نۆ رۆژ ئەو دڵداردی ئەوی لە ناو منداڵدانی بە خێوکردوەو شەوو رۆژ وەك هەردوو چاوەکانی پاراستویەتی و دوای لە دایك بوونیش هەتا ئەو کاتەی کە بووە بە مێردی ئەو هەر شەو نخوونی بۆکردووەو کاتێك نەخۆش کەوتووە یان ئازارێکی بووە ، ئەوا هەر ئەو خەسووەی بووە کە شەو تا بەیانی بەدیاریەوە شەوارەی گرتووە .

> لاسایی کردنەوەی کوێرانه <

مرۆڤ لەو ڕۆژەوەی لە دایك دەبێت تا دوا هەمین چرکەی ژیانی، بەسێ ڕێگـا (شـێواز) شارەزایی زیاد دەبێت وفێری دیاردەکانی ژیان دەبێت. دوای لە دایك بوون ولە قۆنـاغی شیرە خۆریدا، یەکەم شێواز بۆ شارەزابوونی دیاردەکانی ژیـان دەگرێتـە بـەر، ئـەویش تاقی کردنەوەو هەڵەیە (التجربة والخطأ)، واتە بەردەوام لە هەوڵداندایە و بە ڕاست و چە پدا پەل دەهاوێژێت بۆ گەیـشتن بـە کـەل و پەلـەکانی چـواردەوری ولـە تـاقی کردنەوەدایە بۆ زاڵ بوون بەسەر ژینگەکەیـدا، ئەگـەر سـەرکەوت ئـەوە بـەردەوام لـە داهاتوودا هەمان ڕەوشت دووبارە دەکاتەوە، ئەگەر سەریش نەکەوت ئەو کاتە واز لـەو هەوڵەی پێشووی دەهێنێ و بە مەبەستی بە ئاکام گەیـشتن پـەنا بـۆ ڕەوشـت وهـەڵس وکەوتێکی تر دەبات.

واتە بەردەوام لە ئەزموون وهەوڵداندایەو واز لە هەڵس وکەوتـە هەڵـەکان دەهێنـێ وڕەوشتە سەرکەوتووەکان پیادە ڕەوو دووبارە ودەبارەیان دەکاتەوە. ئەمە یەکـەم ڕێگـا وچەکی منداڵی مرۆڤە (تەنانەت بێچووی زۆر ئاژەڵیش کە لەخوار مرۆڤەوەن).دووهەم ڕێگاش بۆ فێربوون و شارەزابوونی دیاردەکانی ژیان لاسـایکردنەوەیە، منـداڵ ڕۆژ لـە دوای ڕۆژ لە گەورە بووندایە ولە قۆناغی دووهەمدا هاوشان لەتـەك تـاقی کردنـەوەو هەڵەدا پەنا بۆ لاسایی کردنەوەی کەسانی چواردەوری دەبات و لە ڕێگەیانەوە فێری زۆر ڕەوشت وئاکاری کۆمەڵایەتی دەبێت.

لە قۆناغی سێهەمیشدا مرۆڤ لە ڕێگەی تێگەیشتنی دیاردەکانی ژیان و بەکارهێنانی ژیری و هەڵسەنگاندنەوە زۆر شارەزایی دەست دەکـەوێت، زۆر ئاسـاییە مـرۆڤ لاسـایی کەسانی تر بکاتەوەو لێیانەوە فێری زۆر شتی بـە بـەهاو بـە نـرخ ببێـت، تەنانـەت جۆرێکی تایبەتیش لە بواری دەروونزانیدا دەربارەی لاساییکردنەوە هەیە، بەڵام نابێت

ئەوەشمان لە بیر بچێت کە بەردەوام لاسایکردنەوە دەرئە نجامی خێرنییە، لە کاتێکدا ئەگەر لەسەر بناغەیەکی پتەو نەبێت وبەشێوەیەکی کوێرانە بێت.

چونکە لاسایکردنەوەی کوێرانەی بۆ هەڵسەنگاندن وتاوتێکردنێکی ژیرانە، زەرەرو زیانێکی گەورە بە بەرژەوەندی تاك وکۆمەڵ دەگەیەنێت، لەبەر ئەوەی هەموو دیاردەو ڕووداوەکانی چوار دەوری تاك ڕاست نین، بەڵکو زۆربەیان هەڵە وچەواشەکارن وپێویست بەوە دەکات کە باشەکانی لێگوڵ بژێر بکرێن، بەڵام بە داخەوە زۆرجار لە ئەنجامی نەزانی و دواکەوتویی و هەست بەکەمی کردنەوە، هەندێك تاك وگەل ونەتەوە دەکەونە چڵپاوی لاسایکردنەوەی کوێرانەوەو بە هەموو شێوەیەك ڕووداوو دیاردەکانی چواردەوریان دەقۆزنەوەو دەبن بە پاشکۆ بەبێ ئەوەی بزانن تاچ ڕادەیەك بە سوودە، زۆرجار دوای کەوتن و هەرەسهێنانێکی زۆر ئینجا بە ئاگادێنەوەو ئەو کاتەش کار لە کار ترازاوەو پەشیمانیش دادی کەس نادات.

گومانی تێدانییە، زیاتر گەل ونەتەوەو کەسانی دواکەوتووی بێ ئەزموون دەکەونە ئەو چڵپاوەوە، لەبەر ئەوەی شارەزاییان کەمەو بواری بیرکردنەوەیان تەسکەو ئامانجەکانیان کەم خایەن وکورتن، ئیتر هەر زوو بە ڕواڵەت ودیوی دەرەوەی دیاردەو ڕووداوەکان هەڵدەخەڵەتێن وناوەرۆك وکرۆك وکاکڵەکانیان بیر دەچێتەوەو وەك ئەو کابرا چاوساغەیان لێدێت کە دەچێتە (شاری کوێران ئەویش دەست بە چاوییەوە دەگرێت).

بۆ نموونە نەزانی و بیر تەسکی و ڕواڵەت خوازی وا لەو مرۆڤانە دەکەن کە چاو لە کەسانی تر بکەن وکوێرانە (لە کڕینی کەل و پەلی ناومال وهەڵبژاردنی پیشەوکار، ڕاوو ڕووت کردن وتالانی، شاردنەوەی کەل وپەل، تەقە کردن، شاباش دان، ئاهەنگ گێران لە نادی و شوێنە گشتییەکان، کۆچ کردن بۆ هەندەران، هەڵدان بەشان و بالای کەساندا) لاساییان بکەنەوە. ئەمانە مشتێکن لە خەروارێك، مەلۆیەکن لە شارای

گەلانی دواکەوتودا، لە هەمووشیان دڵتەزێنتر لاسایی کردنـەوەی کوێرانـەی گـەلانی بیانی و پێش کەوتوون. دەردو خەفەتەکە لەوەدایە ناچن لاسایی ڕەوشت و ناکار ودیاردە باشەکان وزانستە پێش کەوتووەکانیان بکەنەوە، بە پێچەوانەوە تـەنها لاسایی جل وبەرگ وڕواڵەت ودیوی دەرەوەیان دەکەنەوە، کە بە هیچ شێوەیەك بۆ ناوەرۆك وکـاکڵی ئەم گەلە دواکەوتووە نابێت، لەبـەر ئـەوەی ڕەنـگ دانـەوەی ڕاستـەقینەی نـاوەرۆك وکرۆکی ئەو گەلە پێش کەوتوانەیە.

هەر لەبەر ئەوەشە ئەو لاساییکردنەوەیە دەبێتە هۆی داتـە پینی بنـەمای ئـەو گـەل ونەتەوەو تـاکە دواکەوتووانە، بەڵام تەنها کاتێك کە سەرکەوتن بە دەست بهێنێ ئـەو کاتانایە کـە لاسـایکردنەوەکە ژیرانـە بێـت وهـەردوولاش (دیـووی نـاوەوەو دیـوی دەرەوەش) لە خۆ بگرێت، واتە تەنها نابێـت لاسـایکردنەوەی ڕواڵـەت وتوێکـڵ بێـت. بەڵکو دەبێت لاسایکردنەوەی زانست وشێوەی بیرکردنەوەی ڕاست ودڵسۆزییان بۆکارکردن وقوربانی دان لە ڕێگەی زانست وبەرژەوەندی گشتی و چارەنووسی نەتەوەدا بێت.

‹ واستە ›

د. کەریم قەرەچەتانی

یەکێك لەو دیاردە کۆمەلایەتییانەی کە مێژوویەکی دوورو درێژی هەیەو رووبەرووی زۆربەی کۆمەلگاکانی سەر گۆی ئەم زەوییە بۆتەوە، دیاردەی دزێوی (واسطة) یە. ئەم دیاردەیە لەسەر لایەنە خراپەکانی سروشتی مرۆڤایەتی و هەندێك ڕەمەك و داب و نەریتی کۆمەلایەتی بونیاد نراوەو درێژەی بەمانەوەی خۆی داوە، هەرچەندە کۆمەلگای مرۆڤایەتی و شارستانیەتی زۆر لە وولاتان توانیویانە کەبەسەر زۆر لایەنی خراپی سروشتی مرۆڤایەتی و ڕەمەکە ئاژەلییەکاندا زال ببن و کۆنترۆلی و دەستە مۆیان بکەن و کالایەکی شارستانی بەبالایاندا ببڕن، بەلام بەداخەوە تاودکو ئێستاش زۆر لەکۆمەلگاکان (بەتایبەتیش وولاتانی تازە پێگەیشتوو و دواکەوتوو) نەیانتوانیوە کە کۆنترۆلی ئەو دیاردە کۆمەلایەتیە دزێوە بکەن و بۆتە هۆی لەدەست دانی زۆر لەووزەو بەهرەی تاکەکانی کۆمەل.

(واسطة) زیانی زۆر بەبونیادو پێکهاتەکانی کۆمەل و دام و دەزگاکانی دەگەیەنێت لەوانە (دانەنانی مرۆڤی گونجاو لە شوێنی گونجاو، لەفکردنی بنەماکانی کۆمەل، لەناوبردنی تواناو بەهرەکان، خواردنی هەقی کەسانی تر، نەهێشتنی دادگەری کۆمەلایەتی، چاندنی تۆوی ڕك وکینەو غیرە،... تاد)، چونکە (واسطة) کردن دەبێتە هۆی دروست کردنی زۆر گیروگرفتی کۆمەلایەتی و ئابووری و دەروونی و پەروەردەیی و ڕۆشنبیری، بۆ نموونە کاتێك یەکێك بەناهەق و بەبێ هیچ پێوەرێکی زانستی و کۆمەلایەتی و ئابینی لە ڕێگەی نووسراو یان تەلەفۆن یان چاوپێکەوتنێکەوە ، شوێن و پلەو پایەیەك داگیر دەکات و کەسانی تری خاوەن تواناو بەهرە بێبەش دەکات، ئەمە دەبێتە هۆی دروست کردنی هەموو ئەو زیان و خراپیانەی لای سەرەوە.

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆ کرد، ئەم دیاردەیە زیاتر لەناو ئەو کۆمەڵگایانەدا باوە کەداب و نەریتە کۆمەڵایەتییە عەشائیرییەکان و پەیوەندی خوێن و (رەحم) و خزمایەتی و دۆستایەتی لەناویاندا زۆر بەهێزە کەتاکەکانیان ناتوانن بەئاسانی پێشێلی بکەن، لەبەرئەوە کاتێك یەکێك لەو کۆمەڵگایە پەنا بۆ (واسطة) دەبات و کەسێکی تر ناچاردەکات کەکارەکەی بۆ جێبەجێ بکات، ئینجا ئەگەر ئەو کەسەی کە پەنای بۆ براوە، ئەو کارەی بۆ جێبەجێ نەکات، ئەوا لەو جۆرە کۆمەڵگایانەدا رووبەرووی زۆر گیروگرفت و بگرەو بەردە دەبێتەوەو دڵی زۆر کەسی لێدەرەنجێ، لەبەر ئەوە زۆر جار بەناچاری (واسطة)کە دەکات.

بەڵام لەلایەکی ترەوە کەسانی واهەن کەکەسایەتییەکی لاوازو بوودەڵەیان هەیەو بەردەوام پەنا بۆ (واسطة) دەبەن و ئیتر گوێ بەوە نادەن کە ئەمە کارێکی دزێوو نامرۆڤانەو پێشێلکردنی مافی کەسانی ترە. رەگ و ریشەی ئەم دیاردە دزێوە لەووڵاتانی وەك ئێمە زۆر لە قووڵایی مێژوودا خۆی داکوتاوەو دەگەرێتەوە بۆ سەدەها ساڵ پێش ئێستاو دوژمنانی ئەم گەل و نەتەوانە پەنایان بۆ هەموو شێوازێکی تێکدەر بردووە، یەکێك لەو شێوازانەش (واسطة)و بەرتیل وەرگرتن و دەم چەورکردن بووە، کەلەرێگەیانەوە شیرازەی کۆمەڵیان تێکداوەو هێزو تواناو بەهرەکانی تاکەکانی کۆمەڵیان لەناو بردووە.

ئەگەر زۆر دوور نەرۆین و بگەرێینەوە بۆ سەردەمی عوسمانییەکان و دواتریش ئینگلیزو رژێمی پاشایەتی و هەموو حکومەتە داگیرکەرەکانی تری ئەم ووڵاتە، دەبینین هەرهەموویان لەبەر ئەوەی حکومەتێکی نیشتمانی و نەتەوایەتی دڵسۆز نەبوون، بۆیە بەردەوام پلەو پایەو دام و دەزگاکانی کۆمەڵیان بەکەس و کارو دۆست و لایەنگری خۆیان پرکردۆتەوەو هیچ بەهایەکیان بۆ تواناو بەهرەو لێهاتوویی تاکەکانی تری کۆمەڵ دانەناوە، چونکە مەبەستی سەرەکی ئەوان خزمەتکردنی کۆمەڵ و

ئاوەدانکردنەوەی وولات نەبووە، بەڵکو تەنها مانەوەو پتەوکردنی کورسی و دەسەلاتی خۆیان بووە.

هەرچەندە بەم چەند دێڕە ناتوانرێت ئەو دیاردە دزێوە لەناوببرێت بەلام هەریەک لە ئێمە دەتوانێت لەلای خۆیەوە، پەلوپۆی ئەم دیاردە دزێوە بکات و رۆژ لەدوای رۆژ کەمتر هەم پەنای بۆ بەرین هەم کەمتر جێبەجێیان بکەین، هەرچەندە لەوانەیە کارێکی ئاسان نەبێت بەلام هەردەبێت هەنگاوی یەکەم بهاوین.

› نەخۆشی ناو نەك ناوی ناخۆش ‹

ناو خۆش بێت یان ناخۆش بەشێکە لەکەسایەتی و ناسنامەی مرۆڤ و کاریگەری خۆی لەسەر باری دەروونی خاوەنەکەی و ئەو کەسانەی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات هەیە. ناو وەکو هەموو پێکهاتەکانی تری کەسایەتی (ئایین، جەستە، جل وبەرگ، زمان، ئاستی رۆشنبیری و کۆمەلایەتی، ئەتەودو داب و نەریتی کۆمەلایەتی.... تاد) رۆلی گرنگی لەسەر ژیان و چۆنیەتی خۆسازاندنی مرۆڤ هەیە.

لەبەر ئەوە دەبێت دایك و باوك و کەسانی نزیك، ناوی خۆش بۆ منداڵ بدۆزنەوەو تا دەتوانن لەناوی ناخۆش دووربکەونەوە. لەئەنجامی زۆر توێژینەوەی زانستییەوە دەرکەوتووە کە ئەو ناوانەی ناخۆشن و دەبنە مایەی پێکەنین و گرژی و گاڵتە پێکردن، گرفتی زۆر بۆ خاوەنەکانیان دروست دەکەن و ئەنجامەت لە گەورەیشدا بێت خاوەنەکانیان لە هەوڵی ئەوەدان کەناوەکانیان بگۆڕن یان نازناوێك بۆخۆیان بدۆزنەوە، چونکە منداڵ کاتێك گەورە دەبێت و ڕاست و چەپی خۆی دەزانێ ئەو کاتە بۆی دەردەکەوێت کە ئەو ناوە ناخۆشە چەند گرفت و ئەندێشەی دەروونی و کۆمەلایەتی بۆ دروست دەکات.

بۆ هەردوو زانا (کریستۆفەر باگلی و لویس ئیڤان) لەزانکۆی سایکسی بەریتانی دەرکەوت کە زۆربەی ئەو قوتابیانەی سەردانی (عیادە)ی پزیشکە دەروونییەکان دەکەن لەوانەن کە ناویان ناخۆش و پێکەنیناوی و نامۆن، هەرئەو تێبینییەبوو کە وای لێکردن توێژینەوەیەك لەسەر (کاریگەری ناوی ناخۆش لەسەر ژیان و باری دەروونی خاوەنەکانیان) بکەن، لەئەنجامدا بۆیان دەرکەوت کە ئەو منداڵانەی ناویان ناخۆش و نامۆیە، بەهۆی ئەو ناوە ناخۆشانەیانەوە لەناو کۆمەڵدا تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی دەبن و دوور نییە پاش ماوەیەکی کەم تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقلیشیان بکەن.

هەروەها لەخوێندن دوادەکەون و تووشی گۆشەگیری و دووره پەرێزی و دڵە ڕاوکێی بەردەوام دەبن. ئەو دوو زانایە لیستێکیان بە (١٦٠) ناو ئامادەکرد، کە (٨٠) ناویان خۆش و (٨٠) ناوەکەی تر ناخۆش بوون، دوای تێکەڵ کردنی هەموو ناوەکان، داوایان لە کۆمەڵێک منداڵی تەمەن (١١) ساڵان کرد کە لەو (١٦٠) ناوە (٨٠) ناو هەڵبژێرن لەو کەسانەی کە دەیانەوێت گەشتێکی دوو هەفتەییان لەگەڵدا بکەن.

دوای هەڵبژاردنی ناوەکان دەرکەوت کە هەموو قوتابیەکان تەنها (٨٠) ناوە خۆشەکانیان هەڵبژاردووەو لەهەڵبژاردنی ناوە ناخۆشەکان دوور کەوتونەتەوە. هەرچەندە ئەو قوتابیانە هیچ یەکێکیان لەخاوەنی ئەو (١٦٠) ناوە نەدەناسی. لەتوێژینەوەیەکی تردا (١٩) ناوی خۆش و (١٩) ناوی ناخۆش پێشکەش بە کۆمەڵێک قوتابی تەمەن (٧) ساڵان کراو داوای ئەوەیان لێکرا کەلەو (٣٨) ناوە، ناوی ئەو کەسانە دەربهێنن کە بەبڕوای ئەوان شەڕخوازن، دەرئەنجامی توێژینەوەکە دەری خست کە هەموو قوتابییەکان (١٦) ناوی ناخۆشیان لەگەڵ (٣) ناوی خۆش دەرهێناو خاوەنەکانیان بەشەڕخواز لەقەڵەم دان. (الکاشف، ١٩٩٤، ص١٥-١٦).

دەرئەنجامی ئەو توێژینەوە زانستیانەو ڕووداوەکانی ژیانی ڕۆژانە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کەبیستنی ناوی ناخۆش حاڵەتێکی سایکۆلۆژی خراپ لەلای مرۆڤ دەربارەی خاوەنەکانیان دروست دەکات و دەبێتە هۆی وروژاندنی زۆر خاسیەت و سیفاتی ناشیرین و ناکۆمەڵایەتی لەدڵ و دەروونی خاوەنەکەی و کەسانی تریش، چونکە ئەو ناوانەی کەلەناوی ئاژەڵ و دڕندەو ناوی شوێنی ناخۆش و باڵندەو ڕووەك و سیفاتی ناشیرینەوە وەردەگیرێن یەکسەر لەمێشك و دڵ و دەروونی بیسەردا ئەو سیفات و خاسیەتە ناشیرنانە دروست دەکات کەلەلای ئەو ئاژەڵ و ڕووەك باڵندەو شوێنە ناخۆشانەدا هەیە و کەئەوەش ڕەنگدانەوەی خراپی لەسەر باری دەروونی و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەبێت و زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆ خاوەنەکانیان دروست دەکات، هەر چەندە خاوەنی ئەو ناوە ناخۆشانە کەسانی ڕەوشت بەرزو پایەداریشن. لەبەر ئەوە ئەرکی سەرشانی هەموو لایەکە کە ناوی خۆش بۆ ڕۆڵەکانیان بدۆزنەوە، بۆ ئەوەی لە داتوودا منداڵەکانمان لەنەخۆشی ناو بپارێزین. نابێت ئەوەشمان لەیاد بچێت کە یەکێك لەمافەکانی منداڵ ناوی خۆشە، یەخوا ئێوەش هەر خۆش بن.

گاڵتە پێكردن

دیاردەیەكی زۆر ناشیرین و دزێو لەناو زۆربەی كۆمەڵگاكاندا هەیە، كەكاریگەری خراپی لەسەر باری دەروونی تاكەكانی كۆمەڵ و پەیوەندییە كۆمەلایەتییەكان هەیە و زۆر جار گرفتی دەروونی و كۆمەلایەتی دروست دەكات، ئەو دیاردە ناشیرینەش گاڵتە پێكردن و سووكایەتی و ناوو ناتۆرە دۆزینەوەیە لە یەكتری.

گاڵتە پێكردن و ناوو ناتۆرەو سووكایەتی پێكردن، پەیوەندییە كۆمەلایەتییەكان دەپچڕێنێ و زۆر كێشەی دەروونی و كۆمەلایەتی دروست دەكات، چونكە هیچ كەس ڕازی نابێت و پێی خۆش نییە كەگاڵتەو سووكایەتی پێبكرێت و ناوو ناتۆرەی ناشیرینی بۆ بدۆزرێتەوە، بەلام بەداخەوە تا ئێستاش لە زۆر كۆڕو كۆبوونەوەدا دەبینین كە یەكێك یان دەستەیەك ئیتر لە ژێر هەرچ پەردەو ناوێكدا بێت، گاڵتەو سووكایەتی بە یەكێك یان دەستەیەكی تر دەكات و بەبیانووی سوعبەت و نووكتە و گلەیی و كات بەسەربردنەوە هەستیان بریندار دەكەن و ئازاری دەروونیان دەدەن، كە بەداخەوە هەندێك جار دەگاتە ڕادەی شەڕو لێكدان. گومانیشی تێدانییە كە ناوەڕۆكی ئەو سوعبەت و نووكتەو كات بەسەر بردنە، شەڕخوازییەو كەم كردنەوەی نرخی بەرانبەرو سووك كردنیەتی، بەلام لەژێر پەردەی ئەو ناوو قسەو قسەلۆكانەدا.

ئەوەی لەهەموو كەس زیاتر لەئەنجامی گاڵتە پێكردن و ناوو ناتۆرەوە، زیانی لێدەكەوێت منداڵ و هەرزەكارە، لەبەرئەوەی قۆناغەكەیان ناسكەو شارەزایی و زانیاری تەواویان دەربارەی ژیان و دیاردەكانی نییە و لەتوانایاندا نییە كە مەبەستی سەرەكی و لاوەكی ئەو قسەو قسەلۆك و گاڵتە پێكردنانە لە یەكتری جیا بكەنەوەو دوور نییە زۆر جار بە ڕاستی تێبگەن و بۆچوونی هەڵە دەربارەی خۆیان لە لایان دروست ببێت، چونكە بەداخەوە هەندێك لە دایكان و باوكان و كەسانی گەورەی تری چواردەوری

منداڵ ، منداڵـەکەیان دەکـەن بـە گاڵتـە جـاڕو بنێشتە خۆشـەی ژێـر ددانیـان و بەمەبەستی پێکەنین و کات بەسەربردنی خۆیان بەڕاست و چە پدا گاڵتەو سووکایەتی بەمنداڵەکانیان دەکەن و بەناوی سـوعبەت و یاریکردنـەوە چـەندەها نـاوو نـاتۆرەو سیفاتی ناشیرین بۆ ئەو منداڵانە دەدۆزنەوە لەوانە(ناشیرین، ڕەشە، گرگن، دەبەنگ، تەمبەڵ، حۆلە، نەزان، گێژە، شێتە، درێژ، حووج، بستە باڵا، بۆگەن، ...... تاد) .

سەرجەم ئەو ووشەو سیفاتـانە هەست و سۆزێکی نـاخۆش و بە ئـازار لـەدڵ و دەروونـی ئەو منداڵانە دروست دەکەن و بەردەوام لەرینەوەو دەنگدانەوەی خۆیان لەمێشکی ئـەو منداڵانەدا دەبێت، ئینجا ئەگەر بێت و بەکارهێنانی ئەو ووشەو سیفاتـانە ڕێـچکەیەکی بەردەوامی وەرگرت و لەزۆر کات و شوێنی جیا جیادا دووبـارە بووەوە. ئەوە دوور نییە کە ئەو منداڵانە بۆچوون و ئاڕاستەی هەڵەیان دەربارەی جەستەو خودی خۆیان و توانـستە جیاجیاکانیان لەلا دروست ببێت و ئیتر وەك کەسێکی (ناشیرین و دەبەنگ و تەمبـەڵ و گرگن و .... تاد) هەڵس وکەوت بکەن و زۆر توانست و بەهرەی خۆیان لەدەست بـدەن و تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتیش ببن.

ئینجا بۆ ئەوەی منداڵ و هەرزەکارەکانمان بەچاوی سووك سەیری خۆیـان نەکـەن و بەهرەو توانستەکانیان لەدەست نەدەن و پەیوەنـدی و خۆشەویـستی نێـوان خۆمـان و کەسانی چواردەورو هاوڕێکانمان تێك نەچێت، ئەوا زۆر پێویستە کە لە سـووکایەتی و گاڵتە پێکردن و سوعبەت و ڕابـواردن بەیـەکتری و بـە منـداڵانمان دوور بکەوینـەوەو منداڵەکانمان نەکەین بەیاری و بووکە شووشەیەك و بـۆ مەبەسـتی تایبـەتی خۆمـان بەکاریان نەهێنین و ناوو نـاتۆرەو سـیفـاتی ناشیرینیـشیان بـۆ نەدۆزینـەوە چـونکە هەستیان ناسکەو وەك خونچە گوڵ وان و بچووکترین ڕەشەبای قسەو قـسەڵۆك هـەڵیان دەوەرێنێ.

سایکۆلۆژیای پێکەنین

پێکەنین وەك دیاردەیەکی سایکۆلۆژی تایبەتە بەمرۆڤ و هیچ بوونەوەرێکی تر خاوەنی ئەو توانستە نییە، واتە نەباڵندەو نەئاژەڵەکان (وەك مرۆڤ)لەتواناياندا نییە کە پێبکەنن و زەردەخەنە بۆ خاوەنەکانیان بکەن و لە ڕێگەیەوە گوزارشت لەباری دەروونی خۆیان بکەن.

مرۆڤ لەو ڕۆژەوە کە لە دایك دەبێت، هەر لە قۆناغی شیرە خۆری و ساواییەوە خاوەنی دوو جۆر هەست و سۆزو هەڵچوونە، کە یەکێکیان گوزارشت لەخۆشی و کامەرانی، ئەویتریان گوزارشت لە ناخۆشی و دڵتەنگی دەکات، پێکەنین و زەردەخەنە دوو کەرەستەی گرنگن بۆ بەرجەستەکردنی خۆشی و کامەرانی مرۆڤ، منداڵی شیرە خۆر لەسەرەتای ژیانیدا لە ڕێگای گۆڕانکارییەکانی دەم و چاوو زەردەخەنەوە گوزارشت لە خۆشی و کامەرانی دەکات و دوای ماوەیەکیش لە گەشەکردن پێکەنین سەرهەڵدەدات.

سەدەی بیستەم بە سەدەی دڵەڕاوکێ ناوزەد کراوەو سەرجەم ئەو کارەسات و ڕووداوو شەڕانەی کەلەم سەدەیەدا ڕوویانداوە، بەشێوەیەکی خراپ کاریان کردۆتە سەر باری دەروونی مرۆڤ و ململانێ و کێشە کۆمەڵایەتی و ئابووری و ڕامیارییەکانیش ئەوەندەی تر ئازارو مەینەتییەکانی مرۆڤیان زیاتر کردووە، سەرەڕای ئەو کۆسپ و تەگەرانەش کەلەبەردەم تێرکردنی پێداویستیەکانی تاکدا قووت بوونەتەوە، ئینجا لە ئەنجامی ئەو هۆکارانەی سەرەوەدا باری دەروونی مرۆڤ ئاڵۆز بوومو ڕووبەڕووی کۆمەڵێك گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی بۆتەوەو تەنانەت هەندێك جاریش تووشی نەخۆشی دەروونی و عەقڵی و سایکۆسۆماتیش بووە.

زۆر هۆکار هەن دەبنە هۆی پێکەنین لەوانە (ختووکەدان، نووکتەو قسەی خۆش، هەڵس و کەوت و جووڵەی کۆمیدیانە، بەسەرهاتی سەیرو سەمەر). ئینجا ئەگەر بمانەوێت لەگرفت و ئەندێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان بەدوور بین و نەهێڵین خەم و خەفەت و ئازارەکانی ڕۆژگار لەدڵ و دەروو نماندا کەڵەکە ببێت ئەوا زۆر زۆر پێویستە کەکاتێکی دیاریکراو بۆ پێکەنین و زەردەخەنەو قسەی خۆش و کات بەسەر بردنێکی بەسوود، تەرخان بکەین و هەوڵبدەین لەڕێگەی نووکتەو قسەی خۆش و بینینی شانۆگەری و بەرنامەی کۆمیدی و پێکەنیناویەوە کەمێك لە خەمەکانمان بەبا بدەین.

دەرئەنجامی توێژینەوە زانستییەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەو کەسانەی کۆمەڵایەتین و بەردەوام زەردەخەنە لەسەر لێویانەو دەم بە پێکەنینن، کەمتر تووشی نەخۆشی دەروونی وکۆمەڵایەتی دەبن، ئەگەر بەراورد بکرێن بە ئەو کەسانەی کە گۆشەگیرو دوورە پەرێزو غەمبارن و هەوڵنادەن لەخەم و خەفەت و ئازارەکانی ژیان ڕزگاریان ببێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە وەك (مامە خەمە) هەر لەناوەوەی خۆیاندا کۆیان دەکەنەوەو دوا جاریش تووشی زۆر گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتییان دەکەن، هەر ئەمەش بوو وای لە یابانییەکان کرد کە قوتابخانەو خوولی تایبەتی بۆ فێربوونی پێکەنین و ڕاهێنان لەسەری بکەنەوە. دەبا هەمووومان پێکەوە پێبکەنین، چونکە دنیا ئەوە ناهێنێ ئەوەندە بیری لێبکەینەوەو بەگران هەڵی بگرین.

پێکەنین وەك دیاردە لەلای هەموو کەسێك هەیەو کەس نیە ئەگەر بۆ جارێکیش بوێت پێنەکەنیبێت ،بەڵام ئەوەی جێگەی داخە زۆربەمان وەك پێویست نرخ و بەهای پێکەنین نازانین و لەبەر هەرچ هۆیەك بێت خۆمان لە ئەو نیعمەت و بەهرەیە بێبەش کردووە .هەمووشمان باش ئەو ڕاستیە دەزانین کە جیاوازیەکی زۆر لە نێوان کەسی عەبووس و گرژو مۆن و ئەو کەسانەدا هەیە کە بەردەوام ڕووخۆش و دەم بە پێکەنینن و هەموو کەسیش ڕقی لە کەسانی گرژو مۆنەو بە پێچەوانەشەوە کەسانی ڕووخۆش و دەم بە پێکەنینیان خۆش دەوێت .

ئەمڕۆ لە هەموو کاتێك زیاتر مرۆڤ پێویستی بە پێکەنین و بە باکردنی خەمەکانی هەیە ، لەبەر ئەوەی سەدەی بیستەم و ئەم سەدەیەش بە سەردەمی دڵەڕاوکێ لەقەڵەم دراوە ، چونکە ژیان زۆر زەحمەت بووەو بەردەوام مرۆڤ رووبەڕوی کێشەو گرفت و ناخۆشی دەبێتەوەو پێداویستیەکانیشی زۆر بووە ، لەبەر ئەوە هەموو تاکێك پێویستی بە پێکەنین هەیە بۆ ئەوەی هاوسەنگی و دروستی دەروونی خۆی بپارێزێت و بەرگەی گۆڕانکاریەکان بگرێت و خۆی لە تەکیان بسازێنێ.

وەك لە دەرئەنجامی توێژینەوەکان دەردەکەوێت مرۆڤی ئەم سەردەمە زۆر کەمتر لە مرۆڤی سەردەمەکانی تر پێدەکەنێت ، کە بە پێچەوانەوە دەبوایە زۆرتر پێبکەنیانە ، لەبەر ئەوەی ژیانی ئەم سەردەمە زیاتر ئاڵۆزترو پڕ لە کێشەو گرفتە ، لە کاتێکدا مرۆڤی سەردەمەکانی پێشووتر ژیانیان سادەو ساکاربووە ، لەگەڵ ئەوەشدا زیاتر پێدەکەنیتن ، کە ئەمەش هۆکاری سەرەکی بووە کە ئەوان زیاتر بەختەوەرو کامەرانتر بوون و زۆربەشیان لە نەخۆشی و گرفتی دەروونی و عەقلی بە دوور بوون .

بە شێوەیەکی گشتی مرۆڤی ئەم سەردەمە تەنها (١٥) پانزدە جار لە رۆژێکدا پێدەکەنێ، ئەمەش لەوانەیە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە زۆربەمان سەرقاڵی پەیداکردنی بژێوی ژیان و راکە ڕاکەین و زیاتر لە ئیشێك دەکەین و بواری کات بەسەربردن و کۆڕو کۆبوونەوەو سەردانی یەکترمان کەمتر هەبێت ، یان هەندێکمان پێکەنین و گاڵتەو گەپ بە عەییەو شوورەیی بزانین . بە پێچەوانەوە پێکەنین زۆر زۆر پێویستە بۆ ژیانی مرۆڤ ، هەر لەبەر ئەوەشە ئێستا لە هەموو جیهان سەدەها یانەو کۆمەڵەی تایبەت بە پێکەنین هەیەو ئەندامەکانیان لە کاتی دیاریکراودا سەردانیان دەکەن و لە رێگای چەندەها چالاکی جۆراو جۆرەوە سەرقاڵی پێکەنین و بە باکردنی خەمەکانی رۆژنەیانن وبەردەوام خۆیان فۆرمات و (شحن) دەکەنەوە بۆ ئەوەی بتوانن دووبارە خۆیان بۆ کارو چالاکیەکانی ژیانی داهاتوویان ئامادەبکەنەوە .

سوودو قازانجەکانی پێکەنین زۆر زۆرە ، هەر لەبەر ئەو هەموو گرنگیەیە
بەردەوام پزیشك و دەروونزانەکان ڕێنمایی کەسانی ئاسایی و نەخۆشەکان دەکەن کە
ڕۆژانە کاتێك بۆ پێکەنین و خۆشی و کات بەسەربردن تەرخان بکەن ، هەروەها
پەندێکی فەرەنسی ئاماژە بۆ ئەوە دەکات (ئەو ڕۆژەی مرۆڤ تیایدا پێنەکەنێت ، ئەوا
ئەو ڕۆژە بە خۆڕایی بە فیڕۆ ڕۆیشتووەو لەدەست خاوەنەکەی چووە) . ئینجا ئەگەر بە
پێی ئەو پەندە بێت ئەوا زۆربەی ڕۆژەکانی ژیانمان لە دەست چوودو بە خۆڕایی
ڕۆیشتووە ، لەبەر ئەوەی لە زۆربەیاندا وەك پێویست پێنەکەنیوین .

دەتوانین سوودوو گرنگیەکانی پێکەنین لە ئەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆبکەینەوە :-

١- پێکەنین و کۆئەندامی بەرگری لەش :-

پێکەنین سوودێکی زۆری بۆ بە هێزکردنی کۆئەندامی بەرگری لەشمان (جهاز المناعة)
هەیەو لە زۆر نەخۆشی دەمانپارێزێت، پێکەنین دەبێتە هۆی بە هێزکردنی گلاندە
لیمفاویەکان و وای لێدەکات کە خێراتر هێرش بکاتە سەر خانەکانی شێرپەنجە
(سرطان) .

لەلایەکی تریشەوە پێکەنین دەبێتە هۆی زیادکردنی هۆرمۆنی (ئای جی ئەی -
IGA) لە ناو لیك ، کە ئەم هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی کوشتن و لەناوبردنی ڤایرۆس و
بەکتریا زیان بەخشەکانی ناو دەم ، بە ئەوەش ڕزگارمان دەبێت لە ئەو ڤایرۆس و
بەکتریا زیان بەخشانەو تووشی نەخۆشی نابین . یەکێکی تریش لە سوودەکانی
پێکەنین ئەوەیە کە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی گلاندی سەعتەری(الغدة الصعترية) کە
دەکەوێتە سەرسنگ و ئەم گلاندەش ڕۆڵی گرنگی لە بەرگریکردنی لەشمان هەیەو
لەنەخۆشی دەمان پارێزێت .

٢- پێکەنین و سووری خوێن :-

کاتێك مرۆڤ پێدەکەنێت ، ئەوا زۆرترین ئۆکسجینی پاك هەڵدەمژێت و بە ئاسانی دەگەنە هەموو خانەکانی لەش ،کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی وزەی پێویست بۆ لەش ، هەروەها پێکەنین هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ کەمکردنەوەی فشاری (ضغط) خوێن و زیاتر کردنەوەی خوێنبەرەکان و کەمکردنەوەی رێژەی خەست بوونەوەی خوێن و زیاترکردنی چالاکی سوڕی خوێن و هات و چۆکردنی ، کە سەرجەم ئەوانەش دەبنە هۆی دوورخستنەوەی مرۆڤ لە نەخۆشی و وەستانی دڵ .

٣- پێکەنین و ئازارو گرژی :-

پێکەنین گرنگی زۆری لە کەمکردنەوەی ئازارو گرژیەکانی مرۆڤدا هەیە ، لە کاتی پێکەنیندا مێشك زیاتر ماددەی (ئیندرۆفین) بەرهەم دەهێنێت و دەیکاتە ناو خوێنەوە ، کە ئەو ماددەیەش وەك مۆرفین وایەو دەبێتە هۆی سڕکردنی مرۆڤ و کەمکردنەوەی ئازارەکانی .هەروەها پێکەنین دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی ماسوولکەکان (استرخاء)و کەمکردنەوەی گرژی ئەندامەکانی لەش ، چونکە یەك خوولەك لە پێکەنین یەکسانە بە (٤٥) چل و پێنج خوولەك لە چالاکی خاوبوونەوە .سەرەڕای هەموو ئەوانەش پێکەنین دەبێتە هۆی کەمکردنەوە رژاندنی هۆرمۆنی ئەندرینالین ، کە ئەم هۆرمۆنەش پەیوندی بە گرژکردنی ئەندامەکانی لەش و هەڵچوونەکانەوە هەیە .

٤- پێکەنین و نەخۆشیە دەروونیەکان :-

پەیوندیەکی پێچەوانەوە لە نێوان پێکەنین و تووش بوون بە نەخۆشیە دەروونیەکان هەیە ، واتە زۆر بە کەمی کەسانی دەم بە پێکەنین و رووخۆش تووشی نەخۆشی و گرفتی دەروونی دەبن ، چونکە پێکەنین دەبێتە هۆی بەباکردنی خەمەکان و کەمکردنەوەی

گرژیـەکان و خالیکردنـەوەی هەلـچوونەکان و خاوکردنـەوەی ئەندامـەکانی لـەش ، هـەروەها پێکـەنین وەك ڕێگاچـارەیەکیش بـۆ چارەسـەرکردنی نەخۆشـی و گرفتـە دەروونیەکان بەکاردەهێنرێت .

٥- پێکەنین و دەم و چاو :-

لەکاتی پێکەنین زیاتر لە (١٠٠) سەد ماسوولکەی لەش دەجوولێ ، کە لە ئەو (١٠٠) سەد ماسوولکەیە (١٥) پانزدە ماسوولکەیان لە دەم و چاودایە ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە پێکەنین وەك چالاکیەك دەبێتە هۆی بەهێزکردن و ڕاهێنـانی ماسـوولکەکانی دەم و چاو ، هەر لەبەر ئەوەشە کە زۆربەکەمی دەم و چاوی ئەو کەسانەی کە دەم بە پێکـەنین و ڕووخۆشـن ، تووشـی چرچوولۆچـی دەبـن و بـەردەوام ڕوومـەت و دەم و چـاویان دەدرەوشێتەوەو وەك ئەوە وایە مکیاجیـان بـۆ کرابـێ ، بـەلام بـەردەوام دەم و چـاوی کەسانی تووڕەو عەسەبی گرژو مۆنن و زوو چرچوولۆچیان تێدەکەوێت و ئەگەر تەمـەنی سی (٣٠) سال بێت ئەوا وەك کەسێکی تـەمەن (٥٠) پە نجا سال دەردەکەوێت .

٦- پێکەنین و خەوتن :-

پێکەنین زۆر سوودمەندە بۆ ئەو کەسانەی کـە خـەویان لێناکـەوێت و تووشـی خـەو لێزران بوون ، واتە کاتێك ئەو کەسانە گوێ لە نوکتەی خۆش دەگرن یان سەیری فیلیم و بەرنامەیەکی کۆمیدی دەکەن یان لە ئە نجامی هەر شتێکی تـرەوە بێـت پێدەکـەنن ، ئەوا دوای ئەوە ئەگەر بخەون ئەوا زووتر لە شەوەکانی تر خـەویان لێدەکـەوێت و لـە ئەو خەولێزڕانەیان ڕزگاریان دەبێت .

٧- پێکەنین و قەلەوی :-

وەك لە دەرئـە نجامی توێژینـەوەکان دەردەکـەوێت ، پێکـەنین وەك چـالاکیەك بـۆ کەمکردنەوەی کـێش سوودبەخـشەو لـە ئـە نجامی پێکـەنین و هەژانـدن و جولانـدنی

هەندێك لە ماسوولکەو ئەندامەکانی لەشەوە بڕێکی زۆر لە وزەو خواردنی ناو لەش دەسووتێت و نابێتە هۆی کۆبوونەوەو عەمبارکردنی لەناولەش و دواتر قەڵەوی .بەلام ئەگەر ئەو پێکەنینە نەبێت ئەوا ئەو بڕە خواردن و وزە زیادە لەناو لەش دەمێنێتەوەو دواتر دەبێتە هۆی قەڵەوی .

٨- پێکەنین سوودێکی زۆری بۆ ئەو ئافرەتانەش هەیە کە تازە منداڵیان بووە ، لەبەر ئەوەی ئەو پێکەنینە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسوولکەکانی چواردەوری سێبەندەو منداڵدانیان .

٩- پێکەنین دەبێتە هۆی خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی مل و هەردوو شان ، کە ئەم خاوکردنەوەیەش ئەو ماسوولکانە لە گرژی رزگار دەکات و دەبێتە مایەی کەمکردنەوەی ئازاری سەر و مل و شان .

١٠- کاتێك مرۆڤ خەم و خەفەتی دەبێت ، ئەوا رێژەی ماددەی کۆرتیزۆل لە ناو لەش زیاد دەبێت ، زۆربەشمان ئەو راستیە دەزانین کە ماددەی کۆرتیزۆل دەبێتە هۆی قەڵەوی و تووش بوون بە نەخۆشی شەکرەو بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (ضغط) ،بەلام کاتێك مرۆڤ دڵی خۆشەو پێدەکەنێ ئەوا رێژەی ماددەی کۆرتیزۆل لە ناو لەش کەم دەبێتەوە ، ئەمەش مانای ئەوەیە کە پێکەنین مرۆڤ لە ئەگەری تووش بوون بە ئەو نەخۆشیانە دووردەخاتەوە .

١١- ئەوەی لە هەمووی گرنگترە ئەوەیە کە پێکەنین وەك پەتا وایەو زۆر بە ئاسانی بە ناو کەسانی تریشدا بلاو دەبێتەوە ، واتە کاتێك دایك و باوك دڵخۆش و کامەران و دەم بە پێکەنینن ئەوا کاریگەری راستەوخۆشیان لەسەر منداڵەکانیان دەبێت و ئەو خۆشی و پێکەنینەیان وەك پەتایەك بۆ منداڵەکانیان دەگوێزرێتەوەو منداڵەکانیشیان دڵخۆش و کامەران دەبن ، بەهەمان شێوەش کاتێك مامۆستا دڵخۆش و کامەران و دەم بە

پێکەنینە ئەوا کاریگەری راستەوخۆشی لەسەر خوێندکارەکانی دەبێت و ئەو خۆشی و پێکەنینەی وەك پەتایەك بۆ خوێندکارەکانی دەگوێزرێتەوەو خوێندکارەکانیش دڵخۆش و کامەران دەبن .

لەبەرئەوەی سوودەکانی پێکەنین ئەوەندە زۆرە ، بۆیە پێویستە هەموو کەسێك رۆژانە یان هەفتانە کاتێك بۆ سەیرکردنی فیلیم و بەرنامەی کۆمیدی بە ئامانج و سوودبەخش تەرخان بکات یان خۆی بە گوێگرتن و خوێندنەوەی هەندێك نوکتەی پەروەردەیی خەریك بکات ، بۆئەوەی کەمێك لە خەمەکانی بە با بکات و لە سوودو قازانجەکانی پێکەنینیش بێبەش نەبێت . تەنها ئەوە ماوە وەك تێبینی ئاماژەی بۆ بکەین کە پێکەنین لە هەندێك حاڵەتدا باش نیە ، بە تایبەتیش بۆ ئەو کەسانەی کە تازە نەشتەرگەریان بۆ کراوە یان تووشی فتق بوون یان دووگیانن یان نەخۆشی مایەسیری و رەبۆو تەنگەنەفەسیان هەیە .

هەندێك نوکتە بۆ زانینی گرنگی پێکەنین

١- کابرایەکی بەساڵاچووی زۆر زۆر لاواز دەچێت بۆلای یاریدەدەری پزیشکی یەکێك لە گەڕەکەکان بۆ ئەوەی دەرزیەکی لێبدات ، یاریدەدەری پزیشکیەکەش دەترسێت کە دەرزی لێبدات ، چونکە زۆر پیرو لاوازە ، ئەویش بەکابرای بە ساڵاچوو دەڵێت ببورە خاڵە گیان بەخوا کارەبامان نیە ، کابرای بەساڵاچووش ئەڵێت من هاتووم دەرزیم لێبدەی خۆ نەهاتووم لەحیمم بکەی .

٢- دکتۆرێك کۆمەڵێك نەخۆشی دەروونی کۆدەکاتەوە بۆئەوەی وەرزشیان پێبکات و پێیان دەڵێت دەی وەك گەنمەشامی ناو مەنجەڵی سەر ئاگر بەرز ببنەوە ، سەیردەکات هەموویان بەرزدەبنەوە تەنها یەکێکیان نەبێت ، دکتۆرەکەش پێی دەڵێ ئەوە بۆ بەرز نابیتەوە ، نەخۆشەکەش دەڵێ ئاخر من بە بنی مەنجەڵەکەوە نووساوم .

٣- ئافرەتێك زۆر تەمبەلْ دەبێت ، هەمووجارێك قاپ و قاچاغی چێشتخانەکە لە ژووری نووستن دەشوات .

٤- جارێکیان سەگێك زۆر بە کابرایەك ئەوەڕێ بەلام کابرا هیچ گوێ بە وەڕینی سەگەکە نادات ، لەبەر ئەوە سەگەکە لەداخا لەهۆش خۆی ئەچێ ، ئەزانی بۆ ؟ لەبەر ئەوەی ئەوکابرایە کەسێکی کەڕو لالْ بوو .

٥- کابرایەکی ودسواس هەرچی پارەی دەبێت لە بانق دای ئەنێ ، بەلام هەموو شەوێ بەسەیارەکەی خۆی تا بەیانی بە چواردەوری بانقەکەدا دێت و دەچێت و هۆڕین لێئەدات ، ئەزانی بۆچی ؟ بۆ ئەوەی حەرەسی بانقەکە نەخەوێ .

٦- پیاوێکی پیر زۆر سەرمای ئەبێ و لە ئاگرێك نزیك دەبێتەوە بۆ ئەوەی خۆی گەرم بکاتەوە ، کاتێك هەست بەگەرمایەکە دەکات ، لە خۆشیا ئەڵێ (سوپاس بۆتۆ خوایە گیان ، خوایە لەم دونیاو لەئەو دونیا لێی بێبەش نەبین).

٧- کابرایەکی بێ ئاقلْ ئەیەوێ سەلاجەیەك بکڕێ ، بەلام پێش ئەوەی بیکڕێ، هەر دەرگاکەی ئەکاتەوەو سەیری ناو سەلاجەکە ددکات و دەرگاکە دادەخات ، دوای کەمێکی تر دووبارە دەرگاکە ددکاتەوەو هەر سەیری ناو سەلاجەکە دەکات و دووبارە دای دەخاتەوە ، کابرای دوکانداریش پێی دەڵێ (ئەوە خێرە بۆ ئەوەندە ئەو دەرگای سەلاجەیە ددکەیتەوەو دای دەخەیتەوە) کابراش لەوەلامدا دەڵێ (وەلاهی بەس ئەمەوێ بزانم کە دەرگاکە دادەخەم ، کێ ئەو گلۆپەی ناو سەلاجەکە ئەکوژێنێتەوە).

٨- سێ کەس زۆر حەز لە بێدەنگی ددکەن ، یەکەمیان دەچێت کاسێتێکی بەتالْ دەکڕێ و دەیخاتە ناو تەسجیلەکەی بۆ ئەوەی گوێی لێبگرێ ، کەسی دووهەمیان پێی دەڵێ (بە یارمەتی خۆت ئەو تەسجیلە کز بکە) کەسی سێهەمیشیان دەڵێ (بەخوا کاسێتێکی خۆشە ، توخوا نووسخەیەکم بۆ کۆپی بکە).

٩- نەخۆشێك چاوی کز دەبێت و دەچێت بۆ لای دکتۆری چاو بۆ ئەوەی عەینەکێکی بۆ دروست بکات ،دکتۆرەکەش چوارچێوەی عەینەکێکی دەداتێ بۆ ئەوەی بزانێ بۆ چاوی دەبێت ، نەخۆشەکەش لە چاوی دەکات و دەڵێ (بەخوا عەینەکی چاکە ، وەڵاهی دکتۆر باش پێی دەبینم) دکتۆرەکەش پێی دەڵێ (با شووشەی تێبکەم ئەوکاتە باشتر پێی دەبینی)٠

١٠- پیاوێك ژنەکەی کاتی منداڵ بوونیەتی و هەر هاوار دەکات ، ئەویش بە ناچاری دەچێت مامانێکی دراوسێیان دەهێنێ ، مامانەکەش لەگەڵ خۆیدا سندوقی کەل و پەلەکانی دەهێنێ و دەچێتە ژوورەوە بۆ لای ژنەکەی کە خەریکە منداڵی دەبێت و مێردی ژنەکەش هەر لەدەرەوە قورئان دەخوێنێ و دوعا دەکات ، مامانەکەش لە دەرگاکەوە سەردەردەهێنێ و بە پیاوەکە دەڵێ (مشارێکم بۆ بێنە) کابراش بە پەلە پەل مشارێکی بۆ دەهێنێ ،بۆجار دووهەم مامانەکە لە دەرگاکەوە سەردەردەهێنێ و بە پیاوەکە دەڵێ (پلایسێکم بۆ بێنە) کابراش بەدەم قورعان خوێندنەوە ، پلایسێکی بۆ دەهێنێ ، ئەوندەی پێناچێ بۆ جاری سێهەم ، مامانەکە لە دەرگاکەوە سەردەردەهێنێ و بە پیاوەکە دەڵێ (چەکوشێکم بۆ بێنە) کابراش زۆر دەترسێ و بە مامانەکە ئەڵێ (خێرە توخوا خۆ هیچ نەبووە) ، مامانەکەش ئەڵێ وەلا قفلی سندوقی شتەکانم ناکرێتەوە٠

١١- مریشك و کەڵەشێرێك ئەچن بۆ دوکانی هێلکە فرۆشێك بۆ ئەوەی هێلکە بکرن ، کابرای هێلکە فرۆشیش بە مریشکەکە دەڵێ (ئەی بۆ خۆت هێلکە ناکەیت ؟) مریشك و کەڵەشێرەکەش دەڵێن (نەوەلا هێشتا دەزگیرانی یەکترین)٠

١٢- کابرایەکی ڕەزیل تەلەفۆن بۆ ژنەکەی دەکات و دەڵێت بۆ نیوەڕۆ چیت لێناوە ؟ ژنەکەشی لە وەڵامدا دەڵێ (هێلکەو ڕۆن) (کابراش زۆر توڕە دەبێت و دەڵێ بۆ دوو خواردنت کردووە ، یەکێکیان بەس بوو)٠

١٣- کابرایەك زۆر ڕەزیل دەبێت و لە سەربانیماڵەوە سەیری دەرەوە دەکات ، کوڕەکەشی لە قوتابخانە دەگەڕێتەوەو کارتی وەرگرتووەو یەکەم بووە ، کە باوکی

لەسەربان نەبینیٚ ، ئەیەویٚ باوكی دڵخۆش بكات و هاوار دەكات (باوكە باوكە باوكە) باوكیشی زۆر تووڕە ئەبێت و بە كوڕەكەی ئەڵیٚ (هەتیو بەسە یەكجار بڵیٚ باوكە) •

١٤- كەسێكی گێل و نەفام گوڵێك لە خۆشەویستەكەی دەگرێت و خۆشەویستەكەشی دەمرێت ، ئەزانن بۆ ؟ لەبەر ئەوەی گوڵەكەی بە ئینجانەكەوە تێگرتووە •

١٥- كابرایەكی زمان لووس و قسەزان ، هاوڕێیەكی كۆنی لە بازاڕ دەبینیٚ و ماوەیەكی زۆرە ئەو هاوڕێیەی نە بینی بوو ، ئەویش چاك و چۆنی لەگەڵ هاوڕێیەكەی دەكات و ئەڵێت (ئەی توخوا باوكت چۆنە) هاوڕێیەكەشی ئەڵیٚ وەڵا باوكم مردووە ، كابرای زمان لووسیش هەست بە شەرمەزاری و تەریق بوونەوە دەكات ، ئینجا بۆ ئەوەی خۆی تێك نەدات ، ئەڵیٚ (ئەی توخوا هەر لە قەبرسانەكەی یەكە مجاریەتی) •

١٦- دوو كەسی سەرخۆش بە ڕێگادا دەڕۆن ، یەكێكیان بە هاوڕێكەی دەڵیٚ (وەڵاهی لەبەرچاوم بووی بە گویٚ درێژ) هاوڕێكەشی پێی دەڵیٚ (دەبلیٚ ماشا ئەلا) •

١٧- كابرایەكی زۆر ڕەزیل ژن ئەهێنیٚ ، بەلام بۆ ئەوەی پارە زۆر خەرج نەكەن ، بەتەنها خۆی ئەچیٚ بۆ (شهر العسل) •

١٨- كابرایەك زۆر زۆر لاوازو زەعیف دەبێت و لە سەربانەوە سەیری خوارەوە دەكات ، لە كاتی سەیركردن لە فانیلەكەیەوە دەكەوێتە خوارەوە •

١٩- ئافرەتێك زۆر زۆر لاواز دەبێت و بەهەڵە زەیتونێك قووت دەدات ، كاتێك مێردەكەی دێتەوە وادەزانیٚ سكی هەیە •

٢٠- كابرایەك زۆر دڵی باش دەبێت و حەز بە چاكەكردن ئەكات ، جارێكیان ژنەكەی دوو منداڵی بە جارێك دەبێت ، پیاوەكەشی زۆر لە دكتۆرەكە دەكات و دەڵێت (بەخوا دەبێت یەكێكیان ببەیت بۆ خۆت)•

٢١- كابرایەكی ساویلكە تابلۆیەك دەبینیٚ لەسەری نووسراوە (وەستان قەدەغەیە) ئەویش یەكسەر لە ترسا (پاڵ ئەكەویٚ) •

د. کەریم قەرەچەتانی

کامەرانی و بەختەوەری لە ژیان

کامەرانی ئاوات و خەونێکە هەموو کەس بە دوایدا وێڵەو گەرەکیەتی پێی بگات ، بەلام مەرج نیە هەموو کەس بە ئەو خەون و ئاواتە بگات ، لەبەر ئەوەی هەندێک کەس لە دەرەوەی خودی خۆیان بە دوایدا دەگەرێن و وا دەزانن بەختەوەری و کامەرانی پەیوەستە بە(سەرمایەو دەسەلات و پلەو پایەو بڕوانامەو....... هتد)کاتێکیش بە ئەو پلەو پایەو دەسەلات و بڕوانامەیەش دەگەن کەچی هەر هەست بە بەختەوەری و کامەرانی ناکەن ، چونکە ئەوەیان بیرچووە کە کامەرانی و بەختەوەری لە ناو خودی مرۆڤ خۆیدایە نەک لە دەرەوەی ، واتە بەختەوەری و کامەرانی هەست و شعورێکە لە ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبێت و پەیوەستە بە تێڕوانینی مرۆڤ و لێکدانەوەکانی بۆ دیاردەو ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە .

واتە کاتێک مرۆڤ ڕاڤەو لێکدانەوەی باش بۆ دیاردەو ڕووداوەکانی ژیانی دەکات ، ئەو ...اتە بەختەوەرو کامەران دەبێت ، بەلام کاتێک ڕاڤەو لێکدانەوەی خراپ و نێگەتیڤی ...دەکات ئەو کاتە دڵتەنگ و غەمبار دەبێت . بۆنموونە کاتێک یەکێک کەسێکی ئازیزی ...ۆچی دوایی دەکات و لێکدانەوەو ڕاڤەکردنی بۆ ئەو کۆچکردنە پۆزەتیڤ دەبێت و ...ڵێت (ئەوە فەرمانی خودایەو هەموومان دەمرین و ئەو پێش ئێمە فەرمانی خودای ...ورەی بەجێ هێناوەو هەر ئەوەندە تەمەنی بۆ نووسرابوو ، مردن هەقەو ڕێگەی ...موومانەو کەس نیە لە مردن ڕزگاری بێت .... هتد) کاتێک بە ئەم جۆرە ڕاڤە بۆ ...دنی ئەو کەسە نزیک و ئازیزەی دەکات ئەوا ئەو مردنە هەرەسی پێناهێنێت و تووشی ...ۆکی و خەم و خەفەت و بێهیوایی ناکات و هەر بەکامەرانی و بەختەوەری لە ژیاندا ...ێنێتەوە .

...لام یەکێکی تر تووشی هەمان کارەسات دەبێت و کەسێکی ئازیزی کۆچی دوایی ...ت و لە ئەنجامی ئەو کۆچکردنەوە تووشی هەرەس و خەم و خەفەتی زیاد لە

پێویست دەبێت و راڤەی هەڵە بۆ ئەو رووداوە دەکات و دەڵێت (ژیان هیچ خۆشیەکی تێدا نیە ، مرۆڤ هەرچیەك بکات بە فیرۆ دەڕوات و لەوانەیە لە پڕ بمرێت ، من بەبێ ئەو ئازیزەم نازێم ، ژیان دوای ئەو هیچ مانایەکی تری نیە .... هتد) کە بە ئەو جۆرە بیرکردنەوەو تێگەیشتنەی ژیانی خۆی دەکات بە دۆزەخ و هیچ تام و چێژێك لە ژیان وەرناگرێت و بەردەوام خۆی بە کەسێکی ماندوو بەدبەخت و چارەڕەش لە قەڵەم دەدات .

لەبەر رۆشنایی ئەو نموونەی سەرەوە دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە بەختەوەری و کامەرانی مرۆڤ بەندە بە بیرو بۆچوون و لێکدانەوەی بۆ دیاردەکانی ژیان ، واتە رووداوو دیاردەکانی جیهانی دەرەوە بێلایەنن و هیچ مانایەکیان نیە ، بەڵکوو ئێمە لە رێگای لێکدانەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو رووداو دیاردانە مانایان دەدەینێ ، ئینجا ئەگەر لێکدانەوەکانمان پۆزەتیڤ بوو ئەوا ئەو رووداوو دیاردەیە بە قازانجی ئێمە تەواو دەبێت و تووشی کامەرانی و بەختەوەریمان دەکات ، بەڵام ئەگەر لێکدانەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو رووداوو دیاردەیە نێگەتیڤ و خراپ بوو ئەوا بە زیانی ئێمە تەواو دەبێت و تووشی بەدبەختی و رەشبینی و دڵتەنگیمان دەکات .

لەبەر ئەوە زۆر پێویستە هەمووومان بەشێوەیەکی واقیعیانە سەیری دیاردەو رووداوەکانی ژیان بکەین و لێکدانەوەی واقیعی و پۆزەتیڤانەیان بۆ بکەین و قبوڵی کارەسات و نەهامەتیەکانی ژیانمان بکەین و لە دەستیان رانەکەین ، بەڵکوو دەبێت بەرەنگاریان ببینەوە و بەسەریاندا زاڵ ببین . ئینجا کاتێك مرۆڤ تێڕوانینی بۆ ژیان باش نەبێت ،ئەوا لە توانایدا هەیە کە ئەو بۆچوون و تێڕوانینەی بگۆڕێ ، واتە ئەگەر ئێمە دەسەڵاتی رووداوو گۆڕانکاریەکانی جیهانی دەرەوەمان نەبێت و نەتوانین کۆنترۆڵیان بکەین ، ئەوا توانای گۆڕینی راوبۆچوونەکانی ناوەوەی خۆمان هەیەو دەتوانین لە تێڕوانینی خراپ و نێگەتیڤەوە بۆ تێڕوانینی باش و پۆزەتیڤیان بیانگۆڕین .

کامەرانی ئاوات و خەونێکە هەموو کەس بە دوایدا وێڵەو گەرەکیەتی پێی بگات ، بەڵام مەرج نیە هەموو کەس بە ئەو خەون و ئاواتە بگات ، لەبەر ئەوەی هەندێک کەس لە دەرەوەی خودی خۆیان بە دوایدا دەگەڕێن و وا دەزانن بەختەوەری و کامەرانی پەیوەستە بە(سەرمایەو دەسەلاّت و پلەو پایەو بڕوانامەو........ هتد) کاتێکیش بە ئەو پلەو پایەو دەسەلاّت و بڕوانامەیەش دەگەن کەچی هەر هەست بە بەختەوەری و کامەرانی ناکەن ، چونکە ئەوەیان بیرچووە کە کامەرانی و بەختەوەری لە ناو خودی مرۆڤ خۆیدایە نەك لە دەرەوەی ، واتە بەختەوەری و کامەرانی هەست و شعورێکە لە ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبێت و پەیوەستە بە تێڕوانینی مرۆڤ و لێکدانەوەکانی بۆ دیاردەو ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە .

واتە کاتێك مرۆڤ ڕاڤەو لێکدانەوەی باش بۆ دیاردەو ڕووداوەکانی ژیانی دەکات ، ئەو کاتە بەختەوەرو کامەران دەبێت ، بەلاّم کاتێك ڕاڤەو لێکدانەوەی خراپ و نێگەتیڤی بۆ دەکات ئەو کاتە دڵتەنگ و غەمبار دەبێت . بۆنموونە کاتێك یەکێك کەسێکی ئازیزی کۆچی دوایی دەکات و لێکدانەوەو ڕاڤەکردنی بۆ ئەو کۆچکردنە پۆزەتیڤ دەبێت و دەڵێت (ئەوە فەرمانی خودایەو هەمووومان دەمرین و ئەو پێش ئێمە فەرمانی خودای گەورەی بەجێ هێناوەو هەر ئەوەندە تەمەنی بۆ نووسرابوو ، مردن هەقەو ڕێگەی هەمووومانەو کەس نیە لە مردن ڕزگاری بێت .... هتد) کاتێك بە ئەم جۆرە ڕاڤە بۆ مردنی ئەو کەسە نزیك و ئازیزەی دەکات ئەوا ئەو مردنە هەرەسی پێناهێنێت و تووشی خەمۆکیّ و خەم و خەفەت و بێهیوایی ناکات و هەر بەکامەرانی و بەختەوەری لە ژیاندا دەمێنێتەوە .

بەلاّم یەکێکی تر تووشی هەمان کارەسات دەبێت و کەسێکی ئازیزی کۆچی دوایی دەکات و لە ئەنجامی ئەو کۆچکردنەوە تووشی هەرەس و خەم و خەفەتی زیاد لە

پێویست دەبێت و ڕاڤەی هەڵە بۆ ئەو ڕووداوە دەکات و دەڵێت (ژیـان هـیچ خۆشیـەکی تێدا نیە ، مرۆڤ هەرچیەك بکات بە فیڕۆ دەڕوات و لەوانەیە لە پڕ بمرێت ، من بـەبێ ئەو ئازیزەم ناژیم ، ژیان دوای ئەو هیچ مانایەکی تری نیە .... هتد) کە بە ئەو جۆرە بیرکردنەوەو تێگەیشتنەی ژیانی خۆی دەکات بە دۆزەخ و هیچ تام و چیێژێك لـە ژیـان وەرناگرێت و بەردەوام خۆی بە کەسێکی ماندوو بەدبەخت و چارەڕەش لە قەڵەم دەدات .

لەبەر ڕۆشنایی ئەو نموونەی سەرەوە دەگەینە ئەو دەرئە نجامـەی کـە بەختـەوەری و کامەرانی مرۆڤ بەندە بە بیرو بۆچوون و لێکدانەوەی بۆ دیاردەکانی ژیان ، واتە ڕووداوو دیاردەکانی جیهانی دەرەوە بێلایەنن و هیچ مانایەکیان نیە ، بەڵکوو ئێمە لـە ڕێگـای لێکدانەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو ڕووداو دیاردانـە مانایـان دەدەینـێ ، ئینجـا ئەگـەر لێکدانەوەکانمان پۆزەتیڤ بوو ئەوا ئەو ڕووداوو دیاردەیە بە قـازانجی ئێمـە تـەواو دەبێـت و تووشـی کامـەرانی و بەختـەوەریمان دەکـات ، بـەڵام ئەگـەر لێکدانـەوەو تێگەیشتنمان بۆ ئەو ڕووداوو دیاردەیە نێگەتیڤ و خراپ بوو ئەوا بە زیانی ئێمە تەواو دەبێت و تووشی بەدبەختی و ڕەشبینی و دڵتەنگیمان دەکات .

لەبـەر ئـەوە زۆر پێویـستە هـەموومان بەشـێوەیەکی واقیعیانـە سـەیری دیـاردەو ڕووداوەکانی ژیان بکەین و لێکدانەوەی واقیعی و پۆزەتیڤانەیان بـۆ بکـەین و قبوڵی کارەسات و نەهامەتیەکانی ژیانمان بکەین و لە دەستیان ڕانەکەین ، بـەڵکوو دەبێت بەرەنگاریان ببینەوە و بەسەریاندا زاڵ ببین . ئینجا کاتێك مرۆڤ تێڕوانینی بۆ ژیان باش نەبێت ،ئەوا لە توانایدا هەیە کە ئەو بۆچوون و تێڕوانینەی بگۆڕێ ، واتە ئەگەر ئێمـە دەسـەڵاتی ڕووداوو گۆڕانکاریـەکانی جیهـانی دەرەوەمـان نـەبێت و نـەتوانین کۆنترۆڵیان بکەین ، ئەوا توانای گـۆڕینی ڕاوبۆچـوونەکانی نـاوەوەی خۆمـان هەیـەو دەتوانین لـە تێڕوانینـی خـراپ و نێگەتیڤـەوە بـۆ تێڕوانینـی بـاش و پۆزەتیڤیان بیانگۆڕین .

ئەو هۆکارانەی کامەرانی و بەختەوەری مرۆڤ دەکوژن :-

بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ژیاندا بەختەوەر بێت ئەوا دەبێت کۆمەڵێك هۆکارو ژینگەی تایبەت هەبن و خێزان و دام و دەزگا کۆمەلایەتیەکانی تر بۆ تاکی دابین بکەن ، بەلام ئەگەر ئەو ژینگەو کەش و هەوایە دابین نەکرا ئەوا تاك لە ژیاندا کامەران نابێت ، لە گرنگترین ئەو فاکتەرانەی کە دەبنە هۆی بەدبەختی و ناکامەرانی مرۆڤ ، ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- بێبەشبوونی منداڵ لە پێداویستیە سەرەکیەکانی بە تایبەتیش ئاسایش و خۆشەویستی و رێزگرتن و وابەستەبوون بە خێزان و قوتابخانەو دام و دەزگاکانی تری کۆمەڵگاوە .

٢- بەکارهێنانی توندوو تیژی و مامەڵەی نادروست لەگەڵ منداڵ و هەرزەکارو رێزنەگرتنی راوبۆچوونەکانی و نەبوونی دیالۆك و لێکتێگەیشتن .

٣- پشتگوێخستنی منداڵ و بەرەلاکردن و لێنەپرسینەوەی .

٤- جیاوازیکردن لە نێوان منداڵان و گرنگی دان بە هەندێکیان و پشتگوێخستنی ئەوانی تر .

٥- بێبەشبوون لە دایك و باوك و نەبوونی جێگری دڵسۆزیش بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو بێبەش بوونە .

٦-نەبەکامی و باش گەشەنەکردنی منی بالای تاك و لاوازی یان زۆربەهێزی ویژدان و لێپێچینەوەی لەسەر بچووکترین هەڵە .

ئینجا ئەگەر بمانەوێت منداڵەکانمان لە داهاتوو بەختەوەر بن ، ئەوا دەبێت لە ئەو هۆکارانەی سەرەوە دوور بکەوینەوە و لە کاتی پەروەردەکرن و مامەڵەمان لەگەڵ منداڵەکانمان و تاکەکانی تری کۆمەڵ پەنایان بۆ نەبەین .

لە لایەکی تریشەوە کۆمەڵێك فاکتەر هەن کە دەبنە مایەی کامەرانی و بەختەوەری مرۆڤ ، کە گرنگترینیان ئەمانەی لای خوارەوەن :-

١- مرۆڤ تا بیرکردنەوەی واقیعیانەو مەنتیقیانە بێت و لە بیرو باوەڕی خورافی و نامەنتیقی دووربکەوێتەوە ئەوەندە لە ژیاندا بەختەوەرو کامەران دەبێت .

٢- زۆر پێویستە ئەو ئامانجانەی لە ژیان بۆ خۆمانی دادەنێین واقیعی بن و بتوانین بیانهێنینە دی ، واتە نابێت لەسەرو توانـاو لێهاتوویی خۆمانەوە بێت و بە هیچ شێوەیەك شایانی هێنانەدی نەبن .

٣- نابێت مرۆڤ ببێت بە کۆیلەی داهاتووی و بەردەوام بیر لە رابردوو بکاتەوە ، واتە ئەو کەسانە کامەرانن کە کوڕو کچی ئەمڕۆن و زۆر بیر لە رابردوو ناکەنەوە، بە پێچەوانەوە دەیانەوێت بە هەوڵ و تێکۆشانی ئەمڕۆیان داهاتوو مسۆگەر بکەن .

٤- ئەو کەسانەلە ژیان کامەران و بەختەوەرن کە گیانی لێبوردنیان تێدایەو بە دوای تۆڵەسەندنەوەدا ناگەڕێن ، راستە تۆڵەسەندنەوە مافی هەموو کەسێکە بەڵام گەورەیی و مەزنی مرۆڤ لە ئەوەدایە کە واز لە تۆڵەسەندنەوە بهێنێت و گەردنی کەسی بەرانبەر ئازاد بکات و لێی خۆش ببێت بە تایبەتی ئەو شتانەی کە بواری گەردن ئازادی و لێبوردنی تێدایە.

بۆ ئەوانەش کە مرۆڤ نەتوانێت گەردنی بەرانبەر ئازادبکات و بیبەخشێ ئەوا باشترین رێگا چارە ئەوەیە کە مرۆڤ پەنا بۆ یاسا ببات و لە رێگای یاساوە مافەکانی بۆ بگەڕێتەوە نەوەك بیەوێت بە عەقلیەتی دواکەوتوو یان بە بەکارهێنانی چەك و هێزی بازوو یان کەڵەگایی مافەکانی وەربگرێتەوە لەبەر ئەوەی ئەو رێگایانە نەك گرفتەکە چارەسەر ناکەن بەڵکوو ئاڵۆزتریشی دەکەن و کامەرانی بەختەوەری مرۆڤ زیندەبەچاڵ دەکەن .

٥- لایەنی رۆحی و ئاینی مرۆڤ گرنگی خۆی لە ژیانی مرۆڤدا هەیەو فاکتەرێکە لە فاکتەرەکانی بەختەوەری ، واتە ئەو کەسانەی فەلسەفەو ئایدۆلۆژیاو ئاینێکی دیاریکراویان هەیە و دەزانن بۆچی دەژین ئەوا دەتوانن لە ژیان بەختەوەر بن ئەگەر بەراوردبکرێن بە ئەو کەسانەی کە هیچ ئاین و فەلسەفەیەکیان لە ژیاندا نیە ، ئیتر ئەو ئاینە هەرچیەک بێت (موسوڵمان ، دیان - مەسیحی ، جوولەکە ، کاکەیی یان ئێزیدی ..... هتد) .

٦- بەزۆری ئەو کەسانە لە ژیان بەختەوەر دەبن کە هاوسەنگیەك لە نێوان لایەنی ئەخلاقی و گیانی و لایەنی ماددیدا رادەگرن و نابن بە کۆیلەی رەمەك و حەزوو ئارەزووە نازەڵیەکانیان .

٧- بەزۆری ئەو کەسانە لەژیان کامەران دەبن کە بەدوای پلەو پایەو دەسەڵات و لوتبەرزیدا ڕاناکەن و خەڵکی ناکەن بە پردو مقاش بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان ، بەڵکوو چۆن بیر لە بەرژەوەندی خۆیان دەکەنەوە بە هەمان شێوەش بیر لە بەرژەوەندی گشتی و کەسانی تریش دەکەنەوە .

((دەمە چیت لێکەمە))

سەد رەحمەت لە باب و باپیرانمان، کورد گوتەنی قەبرەکانتان پڕ لەنوور بێت، وەك چۆن پوختەو کاکڵی ڕووداوو کارەساتەکانی ڕۆژگارتــان لەچوارچـێوەی پەنـدێکی کوردی یان گووتەیەکی بەنرخ و دانسقەدا بۆمان کۆکردۆتەوە کـە هیـچی کـەمتر نییـە لەدەرئەنجامی توێژینەوەی زانستی کەڵە فەیلەسووف و زانایـان، بـاب و باپیرانمـان فەرموویانە (بەقسەی خۆش مار لـەکون دێتـە دەر) (دەمـە چـیت لێ کەمـە) (قـسە بەپارە نییە)... تاد، ئەو پەندو قـسە بەنرخانـە لەسـەدا سـەد وەك دەرئـە نجامی توێژینەوە زانستیەکانن .

(لەساڵی (١٩٥٦) دکتۆر سیرۆف و دکتۆر تروسکان، ئـەوەیان سـەلماند کـە قـسەی خۆش و گەشبینی ژمارەی خرۆکە سپیەکان (١٥٠٠) یەکە زیاد دەکات کەئەمەش دەبێتـە هۆی ئەوەی نەخۆش زووتر چاك ببێتەوەو مرۆڤی ئاسایش بەرگری زیاتری هـەبێت بـۆ تووش نەبوون بەنەخۆشی، بەڵام بە پێچەوانەوە قـسەی نـاخۆش و ڕەشـبینی (١٥٠٠) یەکە ژمارەی خرۆکە سپیەکانی خوێن کەم دەکاتــەوە) (ابـراهیم،١٩٨٩ ، ص٤٤).کـە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش درەنگتر چـاك ببێتـەوەو مرۆڤـی ئـاسایش زووتـر نەخۆش بکەوێت.

هەروەها سەلمێندراوە (کە ووشەو قسەی خۆش و ناسك دەبێتە هۆی پتەوکردنی بڕوا بەخۆبوون و وا لە مرۆڤ دەکات کە چالاك و گەشبین بێت بـەڵام قـسەی سووك و ڕەق و ووشك و نـاخۆش مرۆڤ تووشی ڕەشبینی و دڵتەنگی دەکات و لەچالاکی و هێزو گوڕی کەم دەکاتەوە) (جعفر، ١٩٧٩، ص٨٨).

کەواتە دایك و باوکی بەڕێز، ئەگەر دەتانـەوێ منداڵـەکانتان چووسـت و چـالاك و دەروون دروست بێـت، یــان مامۆسـتایان ئەگــەر دەتانــەوێ قوتابیـەکانتان بڕوایـان بەخۆیان هەبێت و بە چاوی سووك سەیری خۆیان نەکەن، یان بەڕێوەبەرو لێپرسـراوان

ئەگەر دەتانەوێ فەرمانبەرو تاکەکانی کۆمەڵ گەشبین بن و لە گرفت و ئەندێشەی کۆمەلایەتی و دەروونی بەدوور بن، ئەوا زۆر پێویستە کە قسەو گفتتان ناسك و خۆش بێت و گەشبینی و گوڕو تینیان پێ ببەخشێت.

هەر گفت و قسەی خۆشە پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان بەهێزتر دەکات و مرۆڤ لە رق و کینەو دڵە ڕاوکێ وگرژی ڕزگار دەکات، هەر بۆ زانینی کاریگەری قسەی خۆش و ناخۆش لە سەر باری دەروونی و جەستەیی مرۆڤ ، زۆر توێژینەوەی زانستی بەئەنجام گەیەندراوە، لەوانە :-

بۆ نموونە لەکاتی پرۆسەی خەواندنی مووگناتیزمی، لەڕێگەی قسەکردن و ووشەی جیا جیاوە کەسانی خەوێنراو تێگەیەنراوە(إیحاء) کە ئەو بۆنەی، بۆنی دەکەن بۆنی عەترو گولاوە کە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کەکەسی خەوێنراو هەست بەبۆنی خۆش بکات و تووشی دڵخۆشی و خاوبوونەوەی ماسولکەکان ببێت، کەچی لە ڕاستیدا بۆنەکە بۆنی ئەمۆنیا و شتی بۆگەن بووە، هەروەها شتی تاڵیان داوە بەکەسی خەوێنراو لە ڕێگەی گفت و قسەی خۆشەوە تێگەیەنراوە، کەئەوەی تامی دەکەن شیرین و بەتام و چێژە لەهەمان کاتیشدا کەسی خەوێنراو هەستی بەشیرینی و خۆشی ئەو شتە تاڵە کردووە .

هەروەها زۆر جار نەشتەرگەرییان بەهۆی قسەکردن و (إیحاء) بۆ کەسی خەوێنراو بەبێ(بەنج) کردووەو هەستیشی بەهیچ ئازارێك نەکردووە، ئەوەش بە پلەی یەکەم بۆ ئەو گفت و قسە خۆشانە (إیحاء) دەگەڕێتەوەو دەبێتە هۆی ئەوەی کە بنکەو شوێنەکانی هەست کردن بە ئازار لە ناو مێشکدا سڕو سست بکات و بۆ ماوەیەك نەهێڵن هەست بەئازار بکات یان بەکاری ئاسایی خۆی هەڵبستێت.

بەلام قسەی ڕەق و ناخۆش باری دەروونی مرۆڤ تێک دەدات و تووشی زۆر گرفتی دەکات. زۆر قوتابی لەنەنجامی قسەی ڕەق و ناخۆشی هەندێک مامۆستاوە ئەوەی دەشیزانی لەناو هۆڵی تاقیکردنەوەدا لەبیری دەچووەوەو یان ڕقی لە خوێندن هەڵساو بۆ هەتا هەتایە ماڵئاوایی لە قوتابخانە کردو ملی ڕێگای کوچەو کۆڵانەکانی گرت. یان قسەی ڕەش بینانەی هەندێک کەس لەکاتی سەردانی نەخۆش (ئەوە ڕەنگت بۆ ئاوا زەرد بووە، ئەوە تووشی چی بووی، ئەیەڕۆ دەڵێی لەقەبر دەریان هێناوی، بێتاقەت دیاری... تاد). ئەوەندەی تر باری گرانی نەخۆش قورستر دەکات.

کەواتە دەمە چیت لێ کەمە، دەبا هەمیشە سەری زبان و بنی زوبانت هەر قسەی خۆش بێت و کام ووشەی شیرین و خۆش وناسك و نایابە ئەوە بەکار بهێنە.

>دەرزی بەخۆتا ئینجا شووژن بەخەڵکیدا بکە<

زۆر جار هەڵەی گەورەو دڵی خەڵکی زوویر دەکەین و پاش ماودیەکی کەمیش پەشیمان دەبینەوەو هەست بەگوناهو شەرمەزاری دەکەین، ئەوەش بە پلەی یەکەم بۆ بیرنەکردنەوەی تەواوو پەلە پەلی و لەبەرچاو نەگرتنی حەزوو ئارەزوو بۆچوونەکانی کەسانی بەرانبەر دەگەڕێتەوە. کەسانی واهەن بەڕاست و چەپدا هەڵەو سەرەڕۆیی دەکەن وئازاری کەسانی تردەدەن و گرفت و ئەندێشە بۆ خۆیان و کۆمەڵەکەیان دروست دەکەن، ئینجا ئەگەر ئەو جۆرە کەسانە پێش ئەوەی هیچ کارێکی خراپ بکەن، خۆیان بخستایە شوێنی ئەو کەسانەی کە هەڵەو کاری خراپیان بەرانبەر دەکەن و کەمێك لەناوەرۆکی ئەو پەندە کوردییەی لەمەڕ خۆمان بگەیشتنایە کە دەڵێت (دەرزییەك بکە بەخۆتا ئینجا شووژنێك بکە بەکەسانی تردا) ئەوا لە زۆر کاری خراپ و هەڵەو سەرەڕۆیی ڕزگاریان دەبوو.

بۆ نموونە من پێش ئەوەی سووکایەتی بەیەکێك بکەم و ناوی بزڕێنم و درۆو بوختانی بۆ هەڵببەستم، پێویستە خۆم بخەمە شوێنی ئەوو وا هەست بکەم کە یەکێك دیەوێت سووکایەتی بە من بکات و بەنیازە ناوم بزڕێنێ و کۆمەڵێك درۆو قسەو قسەڵۆکم بۆ دروست بکات، ئایا من پێم خۆش دەبێت و ڕازی دەبم ئەو کارەم بەرانبەر بکرێت؟ گومانی تێدانییە نەك من هیچ کەسێکی تریش ڕازی نابێت و پێی خۆش نییە کە ئەو سووکایەتییەی پێبکرێت، ئینجا کاتێك خۆم خستە شوێنی ئەوو گەیشتمە ئەو دەرئە نجامە، کەواتە دەبێت ئەو باوەڕەشم لەلا دروست ببێت، کەئەو کەسەش ڕازی نابێت و ئەو سووکایەتی پێکردنەی پێخۆش نابێت، ئا لەو کاتانەشدا پێویستە لەو کارە نابەجێیەم پەشیمان ببمەوە.

مەبەست لە هێنانەوەی ئەو نموونەیە ئەوەیە، ئێمەی مرۆڤ ئەگەر لەئامانج و ناكامی كارێك یان هەڵس وكەوتێك دڵنیا نەبووین، ئەوا زۆر زۆر پێویستە كە خۆمان بخەینە شوێنی ئەو كەس و لایەنانەی كە بەنیازین ئەو كارو هەڵس و كەوتەیان بەرانبەر بكەین تا لە ڕێگەیەوە هەست بەباری دەروونی و جۆری وەڵامدانەوەیان بكەین، ئینجا لە میانەی ناكامی ئەو پرۆسیسەوە بڕیاری كردنی (یان نەكردنی) ئەو كارو هەڵس و كەوتە بدەین ، ئەم پرۆسەی خۆخستنە شوێنی كەسانی تریش بە هاوبەشی كردنی ویژدانی (المشاركة الوجدانية) ناودەبرێت.

لەباشی و قازانجەكانی ئەم پرۆسەیە هەست پێكردنی باری دەروونی و زانینی كاریگەری ووروژێنەرە دەرەكیەكانە. هەروەها هەر لەڕێگەی ئەم پرۆسەیەوە دەتوانین تام و چێژو خۆشی لەبینینی شانۆگەری و پێشانگای هونەری و بیستنی گۆرانی و مۆسیقا وەربگرین، لەلایەكی تریشەوە دەتوانین لەڕێگەی ئەو پرۆسەیەوە هەست و سۆزو خەوو خەیاڵی كەسی نەخۆش بزانین، كەئەمەش دەبێت بەهۆكارێكی یارمەتیدەر بۆ خۆش كردنی ژینگەی دەروونی و كۆمەڵایەتی بۆی و یارمەتیدانی و كردنی ئاسانكاری بۆ زوو چاك بوونەوەی. كاتێك كەسێك بەئازاری كەسانی تر خەفەتبارو دڵتەنگ دەبێت و بەخۆشی و سەركەوتنەكانیان دڵخۆش و كامەران دەبێت، ئەوا دەتوانین بڵێین ئەو كەسە خاوەنی گیانی هاوبەشی كردنی ویژدانی و خۆخستنە شوێنی كەسانی ترەو كەسێكی ئاساییەو دوورە لەگرفت و نەخۆشی دەروونی و كۆمەڵایەتی.

ئەگەر بمانەوێت شارەزای باری دەروونی و گرفت و ئەندێشەكانی كەسانی تر ببین و دووربین لەهەڵەشەیی و ئازاردانی كەسانی تر، ئەوا زۆر زۆر پێویستە كە گیانی خۆخستنە شوێن و هاوبەشیكردنی ویژدانی كەسانی تر گەشە پێبدەین و لە ڕێگەیەوە بەشداری خەم وخەفەت و خۆشی و ئازارو دەردەكانی كەسانی تر بكەین و هەوڵی كەمكردنەوەی ئازارەكان و زیادكردنی خۆشی و سەركەوتنەكانیان بدەین، كەبەوەش ژیانێكی خۆش و كامەران بۆ خۆمان و نەوەكانمان دابین دەكەین وهەموو لایەكیش بەخۆشی دەژی.

((لەعنەت لەکفن دز نەك خۆزگە پێی))

دەگێڕنەوە دەڵێن (هەبوو نەبوو کەس لە خودا گەورەتر نەبوو، کەس لەبەندە ڕووڕەشتر نەبوو، کەس لەدزەکەی لای خۆمان بێ ویژدان تر نەبوو)، گەلی برادەرینە ئەم دزە بێ ویژدانە ئیش و کاری ئەوەبوو کە مردووی لە گۆڕ دەردەهێناو کفنەکەی لێ دەکردەوە، ئەم کارە چەپەڵە بوو بووە مایەی بێزاری خەڵکی، گەلی براینە چی بێ لە ئێوە شاراوە، دوای ماوەیەك دزێکی تر پەیدابوو، لەگەڵ ئەوەشدا کە کفنەکەی دەبرد کەچی دەست درێژیشی دەکردە سەر مردووەکە، ئەم کارەساتە خەم و خەفەتی مردوو کفن دزی یەکەمی لەبیر خەڵکی بردەوەو بگرە خۆزگەشیان بە دزی یەکەم دەخواست.

ئیتر ئەم بەسەرهاتە بوو بە پەند و وێردی سەر زمانی گەورەو بچووك و لەڕێگەی گشتاندنیشەوە (التعمیم) گوازرایەوە بۆ بوارەکانی تری ژیان و لەهەر کات و شوێنێك بەسەر هات و ڕووداوێکی ناخۆش ڕووی بدایەو لەدوای ئەوەش ناخۆشتر بهاتایە، ئەوا سەد خۆزگەیان بە ڕووداوی یەکەم دەخواست. لاتان شاراوەنییە، هەندێك جار لەهەندێك دام و دەزگا فەرمانبەر یان کار بەدەست یان لێپرسراوێکی خراپ و گەندەڵ لادەبەن و خەڵکی بەم کارە دڵخۆش دەبێت، بەلام ئەو دڵخۆشییە زۆر بەردەوام نابێت، چونکە دوای ماوەیەك فەرمانبەر یان کاربەدەست یان لێپرسراوێکی لەو خراپترو گەندەڵتر دێت، کە ئەم کارەش ڕووداوو بەسەرهاتی کفن دز دەهێنێتەوە یادی ئەو خەڵکەو لەنێوان خۆیاندا سەد خۆزگە بەکفن دز دەخوازن.

بۆ زانینی ڕاو بۆچوونی خەڵکی دەربارەی ئەم دیاردە کۆمەڵایەتییە، نووسەری ئەم بابەتە پرسیارێکی کراوەی ئاراستەی ژمارەیەك لە هاوولاتیان (بەخوێندەوارو نەخوێندەوارەوە، بەنێرومێ وە، بەشارنشین و گوند نشینەوە) کرد، پرسیارەکەش ئەوەبوو : بەڕای ئێوە بۆچی هەندێك جار لە هەندێك شوێن، خراپ خراپتری بەدوادا دێت، لەوەڵامدا :-

١- (٨٥ ٪) ئەو هاوولاتیانە لەو بڕوایەدا بوون کە لێپرسینەوەو سزادان لەو شوێنانەدا نییەو لێپرسراوی خراپی یەکەم لادەچێت بەبێ ئەوەی کەس پێی بلێ بەری چاوت کلی پێوەیە، ئینجا کە لێپرسراوی دووهەم دێت ئەویش هەر لەسەر ڕێچکەی یەکەم بەردەوام دەبێت و دەزانێت دەرئەنجام کەس هیچی پێنالێت و سەرەڕای ئەوەش ئەمیش کەمێکی تر(قیچێکی) تر بۆی دەڕوات.

دەرئەنجامی هەموو توێژینەوە زانستییەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە مرۆڤ خاوەنی کۆمەلێك ڕەمەك و غەریزەی ئاژەلییەو تۆوی هەلپەرستی و خۆپەرستی تێدایە، ئینجا ئەگەر هێزی دەرەکی (دایك و باوك، مامۆستا، پۆلیس، یاساو داب و نەریت) و هێزی ناوەکی (ویژدان) نەبێت ئەوا وورده وورده تۆوی هەلپەرستی و خۆپەرستی لەناخی ئەو مرۆڤەدا سەوز دەبێت و بەزۆری دوای شەهەوات و حەزوو ئارەزووە ئاژەلیەکانی دەکەوێت، مرۆڤ هەیە خاوەنی ویژدانی خۆیەتی و کاری دزێوو نابەجێ ناکات، بەلام کەسانی وەك کفن دزو هاوەلەکانیشیان زۆرن و ویژدان مردوون و هێزی ناوەکییان نییە کە سەرزەنشتیان بکات و لەکاتی لادانیدا سزایان بدات، ئینجا تەنها هێزی دەرەکی کە خۆی لەیاساو داب و نەریتدا دەبینێتەوە دەتوانێت سنووریان بۆ دابنێت، ئەگەر هێزی دەرەکیش نەبوو، ئەو کاتە ئەو جۆرە کەسانە لە هیچ ناگەڕێنەوە.

٢- (٨٣ ٪) ی ئەو هاوولاتیانە گوتیان ئەو جۆرە کەسانە، کەسانی بوودەلەو بێ توانان و هێزو لایەنی تایبەتی لەدواوەیانن و بە پشتگیری ئەوان لەو جێگایانە دادەنرێن و ئینجا ئەو کەس و هێزانەی سەرو خۆیان چییان پێبلێن دەبێت بیکەن، ئەوانیش بەشی خۆیان و سەروو خۆیان دەبەن و ترسیشیان لەهیچ شتێك نییە.

چارەسەری ئەو گرفتانە تەنها بەوە دەکرێت کە فەرمانبەرو لێپرسراو بە پێی تواناو لێهاتوویی و پێوەری زانستی دابنرێن نەك بە پشتگیری چەند کەسێك و بە پێی پێوەرەکانی خزمایەتی و خۆیایەتی و تایەفەگەری.ئەگینا هەردەبێ بلێین (سال بەسال خۆزگەم بە پار) (سەد ڕەحمەت لەکفن دز) .

>مێشك شوشتن یان بە چۆکاهاتنی هەڵپەرست وخۆپەرستان؟<

زاراوەی مێشك شوشتن (غسل الدماغ) بۆ یەکەم جار لە سەرەتای نیوەی سەدەی بیستەمدا کەوتە ناو قامووسی سیاسەت و دەروونزانییەوە. مەبەستی سەرەکی و مانا بەرفراوانەکەی مێشك شوشتن بریتیە لە پرۆسەی گۆڕینی عەقڵ وبۆ چوون وبەهاکانی تاك، هەروەها هەوڵ وکۆشش دان بۆ دووبارە فێرکردنەوەو بنیاتنانی ڕاو بۆ چوونی نوێ، لە جیاتی ڕاوبۆ چوونە کۆنەکان کە لەگەڵ ویست وحەزوو ئارەزووی ئەو کەسانەی کە بەو پرۆسەیە هەڵدەستن بگونجێت.

بە واتایەکی تر، مێشك شوشتن بریتیە لە داماڵینی تاك لە سەرجەم ئەو بیروباوەڕو داب ونەریت ونایدۆلۆژیایانەی کە باوەڕی پێیەتی، لە هەمان کاتیشدا هەوڵدەدرێت کە هەندێك ڕاو بۆچوون ونایدۆلۆژیای تر، کەدژ بەوەی پێشوویەتی لە ناخیدا بچێندرێ. گومانی تێدا نییە کە پرۆسەی مێشك شوشتن بە ئاسانی بە ئەنجام ناگات، بەلکو دەبێت چەندەها شێوازی توندوو تیژو نامرۆڤانە بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی ئەو پرۆسەیە سەرکەوتن بە دەست بهێنێ.

شایانی ئاماژە بۆ کردنە کە یەکەم کەس زاراوەی مێشك شوشتنی بەکارهێنا ڕۆژنامە نووسێکی ئەمریکی بوو بە ناوی (ئەدوارد هنتەر). هەمان ڕۆژنامە نووس لەسەر ئەو بابەتە کتێبێکی لەسەر شەڕی کۆریا دانا. لە ئەنجامی کۆکردنەوەی کۆمەڵێك زانیاری وبەڵگەنامە لەسەر ئەو دیلانەی کە لە شەڕی کۆریادا گیرابوون، گەیشتە ئەو ڕاستیەی کە ژمارەیەك لە دیلە ئەمریکیەکان، دوای بەربوون وگەڕاندنەوەیان بۆ ئەمریکا، ڕاو بۆچوون ونایدۆلۆژیا کۆنەکانیان بە تەواوی گۆڕدرابوو، بە پێچەوانەشەوە بە توندی پشتگیریان لە ئایدیۆلۆژیای سۆشیالیستی دەکردوو هاوسۆزی ولایەنگری خۆیان بۆ دوژمنەکانی پێشوویان (واتە چینی و کۆرییەکان) دەردەبڕی وبەردەوام داوای ئاشتی وبرایەتی ویەکسانیان دەکردو بێزاری خۆیان لە دەستی حکومەتە داگیرکەرەکەیان

(واتە ئەمریکا) پیشان دەدا. دوای لێ پێچینەوەیەکی زۆر دەرکەوت کە ئەو دیلانە پرۆسەی مێشك شووشتنیان بۆ کرابوو وە بە تەواوی کارییان تێکرابوو.

زۆر لە کۆنەوە هەوڵی ئەوە دراوە کە ئایدۆلۆژیا وڕاو بۆچوونی تاکەکانی کۆمەڵ بگۆڕدرێ وڕەگ وڕیشەی لە قووڵایی مێژووی مرۆڤایەتیدا داکوتاوە، بەردەوام هەموو سەرکردەو پێشەواو پیاوانی ئایینی وسەرۆك هۆزو دەرەبەگ وخاوەن سەرمایەکان کەم یان زۆر پەنایان بۆ ئەو پرۆسەیە بردووە وچەندەها شێوازو ئامرازو کەرەستەشیان بە مەبەستی زاڵ بوون بەسەر بیروباوەڕی تاکەکانیاندا بەکارهێناوە.

بۆ نموونە (هتلر) لە کاتی چاندنی بیروباوەڕو پرانسیپەکانی (نازی) لە مێشکی لاوە ئەڵمانییەکاندا سەرکەوتنی زۆری لەم بوارەدا بە دەست هێنا، ئینجا هەر کەسێك گەرەکی بێت بیروباوەڕو ئایدۆلۆژیای خۆی لە دڵ ودەروونی تاکەکانی کۆمەڵدا بچەسپێنی و بەردەوام بە هیوای ئەوەبێت کە بەسەر بیروباوەڕیاندا زاڵ بێت وبیان خاتە ژێر کۆنترۆڵ و ڕکێفی خۆیەوە، ئەوە دەبێت شارەزاییەکی باشی لە بوارەکانی (دەروونزانی، بایۆلۆژی وفەسلەجە ونەخۆشییەکانی دەمارو کۆمەڵدا) هەبێت و بە تەواویش شارەزای پرانسیپەکان وچۆنییەتی بەکارهێنانیان بێت، ئەگینا بە هیچ شێوەیەك لەو بوارەدا سەرکەوتن بە دەست ناهێنێ.

خاڵی سەرەکی دەست پێکردنی پرۆسەی مێشك شووشتن، زانینی پێداویستیە گرنگەکانی مرۆڤە. دەر ئەنجامی توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخست کە مرۆڤ دوو جۆر پێداویستی گرنگی هەیە، تێرکردنی ئەو پێداویستیانە زامنی هاوسەنگی مرۆڤن، ئەگەر ئەو پێداویستیانە تووشی کۆسپ وتەگەرە بوونەوەو تاك نەیتوانی تێریان بکات، ئەوە هاوسەنگی لە دەست دەدات وتووشی بارێکی دەروونی ئاڵۆز دەبێت، پێداویستیەکانیش بریتین لە :-

١- **پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان :-**

کە بریتین لە (خۆراك، ئاو، ئۆکسجین، پلەی گەرمای مام ناوەندی، پاشەڕۆ، سێکس، خەو)، سەرجەم ئەو پێداویستیانە پەیوەستن بە مانەوەی ژیانی مرۆڤ وبەردەوام بوونی توخمەکەی و پارێزگاری کردن لە ڕەگەزی مرۆڤایەتی، ڕزگاربوون لە مرۆڤ وبەردەوام بوونی توخمەکەی و پارێزگاری کردن لە ڕەگەزی مرۆڤایەتی.

٢- **پێداویستیە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکان :-**

کە ئەوانیش بریتین لە (پێداویستی ئاسایش ودڵنیایی، ڕێزگرتن، (أنتماء) وچوونە ناوکۆڕو کۆبوونەوە، سەلماندنی خود).(تحقیق الذات).

بە داخەوە زۆر جار ئەوانەی دەیانەوێت کە کەسانی تری کۆمەڵ بخەنە ژێر ڕکێف وئیرادەو کۆنترۆڵی خۆیانەوە، ئەوە یەکسەر پەنا بۆ بێبەشکردنی تاك لە ئەو پێداویستیانەیان دەبەن، چونکە زۆر جار تاك لە ژێر کۆسپ وتەگەرەو فشاری ئەو پێداویستیانەی سەرەوەدا ناچار دەبێت کەواز لە زۆر بەهاو ڕاو بۆچوون وداب ونەریتی کۆمەلایەتی بهێنێ.

بۆ ئەوەی لە چۆنییەتی بە ئاکام گەیاندنی هەنگاوەکانی پرۆسەی مێشك شووشتن شارەزا بین وجیاوازی لە نێوان مرۆڤە خاوەن هەڵوێست و پرانسیپەکان ومرۆڤە هەل و خۆپەرستەکان بکەین، وا لە خوارەوە هەنگاوەکان ڕوون دەکەینەوە :-

١- زیندانی کردنی ئەو کەسە گیراوەو ئازاردان وبێ بەشکردنی لە گشت ئەو هێماو بنەمایانەی کە گوزارشت لە کەسایەتی ئەو کەسە دەکەن، لەوانە، لەبەرداکەندنی جل وبەرگ ودامالینی سەعات وهەڵقەی دەست ولێسەندنەوەی ناسنامە وگشت کەل وپەلەکانی تری، وە بانگردنی ئەو کەسە بە هۆی ژمارەیەکەوە بە بێ ئەوەی بەناوی خۆیەوە بانگ بکرێ.

٢- هەوڵدانی بەردەوام بۆ قەدەغە کردنی تێرکردنی گشت پێداویستیەکانی، واتە برسی کردن وتینوو کردنی، بێ بەشکردنی لە خەو، بێزار کردنی بە گەرمای هاوین وسەرمای زستان، هەوڵدان بۆ بۆگەنکردنی ژوورەکەی، سووکایەتی پێ کردنی، هەڕەشە لێکردنی بەمەبەستی ئەوەی بەردەوام لە بارێکی دەروونی ئاڵۆزو ترسناکدا بێت. بێ بەشکردنی لە گشت نووسراوو هەواڵێکی کەس وکارو خزم وهاوڕێکانی، نەبوونی هیچ ئامرازێکی ڕاگەیاندن لە ژوورەکەیدا.

٣- لێکۆڵینەوەی بەردەوام لەگەڵیدا وبێزارکردن وتاوانبارکردنی بەچەندەها تاوان و باوەڕنەکردن بەقسەکانی وتێگەیاندنی بەوەی کە ئەو بیروباوەڕەی لە پێناویدا دەجەنگێ، بێ نرخ و پووچەڵە ودژی خواستی مرۆڤایەتیە وکۆنە پەرستانەیەو پێویستە لەسەری کەوازییان لێ بهێنێ و پاکانەیان لێ بکات.

٤- هاندان و پاداشت کردنی وکەم کردنەوەی ئازارەکانی و وورده وورده تێرکردنی پێداویستیەکانی، لە کاتێکدا ئەگەر لە ڕاوو بۆ چوونەکانی پاشگەز بووەوەو باوەڕی بەڕاوو بۆچوونە نوێیەکان هێنا.

بەم شێوەیە ئەو کەسە چەند لەگەڵ دوژمنانی هاوکاری بکات وگوێ ڕایەڵی ڕێنمایی وڕاسپاردەکانیان ببێت ولەبیرو باوەڕەکانی خۆی پاشە کشێ بکات، ئەوەندە پاداشت دەکرێت وخەم وئازارەکانی کەمتر دەکرێتەوە، تاوای لێدێت ڕۆژ لە دوای ڕۆژ لە حەزوو ئارەزوو ویستی دوژمنەکانی نزیک دەبێتەوە ودوورنییە ببێت بە ئەندامیکی چالاك ودڵسۆزیشیان.

٥- بەڵام هەرچ کاتێك ئەو کەسە زیندانی کراوە، هاوکاری لەگەڵ نەکردن وبە پێی ویست وحەزوو ئارەزووی ئەوان نەجوولایەوە، ئەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر فشاری دەخەنە سەرو ئازاروو خەم وخەفەتەکانی زیاتر دەکەن و پەنا بۆ زۆر شێواز ومامەڵەی نامرۆڤانە دەبەن بۆ سوکایەتی پێکردن وئازاردانی، لەوانە (بەکارهێنانی نووتری

کارەبا، فەلاقە، هەڵواسین بە پانکەدا، بێبەشکردن لە خواردن وناو وخەوو نیسراحەت، گاڵتە وسووکایەتی پێکردن ... هتد) (الدباغ، ۱۹۸۲).

ئالێرەدا پرسیارێك دێتە پێشەوە ئەویش ئەوەیە، ئایا دەتوانرێت مێشکی هەموو کەسێك بشۆردرێت وهەرەس بە کەسایەتی بهێندرێ وتۆوی پەشیمانی و بە چۆکادانی تیادا بچێندرێ؟

ڕاستیەکانی مێژوو دەرئەنجامی زۆربەی توێژینەوە زانستییەکان، ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن کە تەنها ئەو کەسانەی کەسایەتییەکی لاوازیان هەیە وخاڵی لاوازییان زۆر زۆرە وهەل وخۆپەرستن وهەر بە تەنها بەرژەوەندییە تایبەتیەکانی خۆیان لەبەر چاوو بڕوای تەواویان بەو ئامانجانە نییە کە لە پێناویدا دە جەنگن و بە چاوی گومان وڕاڕاییەوە دەڕواننە سەرکردە وداواکارییەکانی گەل ونەتەوەو لە پێناوی چارەنووسی گەلەکەیاندا نا جەنگن وبە پێی پرانسیپەکانی چێژو ئازار (مبدأ اللذة والألم) هەڵس وکەوت دەکەن وهەرچی چێژوو خۆشی لێ نەبینن لێی دوور دەکەونەوە

تەنها دەتوانرێت ئەو جۆرە کەسانە لە خشتە ببرێن و بە ئاسانی پاکانەیان پێ بکرێت ولە بیروباوەڕو ئایدۆلۆژیا وداب ونەریتیان بێ بەری بکرێن وبە ئاسانی وورەیان پێ بەربدرێت وتۆوی گومان و دوو دڵی لە ناخیاندا لەبەرانبەر چارەنووسی گەل ونەتەوەکەیاندا بچێندرێ.

بەڵام مرۆڤی خۆڕاگرو بە ئارام وبە باوەڕ، کە بەرژەوەندی گشتی گەل ونەتەوەکەی بە پیرۆزترین کاروفەرمان لە قەڵەم دەدات وئامادەیە لە پێناویاندا قوربانی بە ژیانی خۆشی بدات، ئەوە بە هیچ شێوەیەك پاکانە لە بیرو بۆچوونەکانی ناکات ولێیان پەشیمان نابێتەوەو مەحاڵە پاشە کشێ لە ڕێبازە کۆنەکەی بکات وبەردەوام باوەڕێکی نەگۆڕی بەسەرکردەو گەل ونەتەوەکەی هەیە ونا پاکی لەبەرانبەریان ناکات، واتە ناتوانرێت چۆك بەو جۆرە مرۆڤانە دابدرێت ونهێنییەکانیان پێ بدرکێنرێ وبنەماکانی کەسایەتیان تێك بشکێندرێ. (الهواری، ۱۹۷۸، ص ۳۹).

> ئەو مرۆڤەی لە ڕوانگەی دەروونزانییەوە وەك نیسك وایە <

مرۆڤی خاوەن هەڵوێست وبیروباوەڕ زۆر بە زەحمەت دەتوانرێت لە خشتە ببرێت وتووشی دووڕوویی بکرێت وزۆر دوورە لە یاریکردن و پەڕینەوە لەم سەری جەمسەری گەرمەوە بۆ ئەو سەری جەمسەری ساردو سیەکانی فێری هەڵمژینی هەموو جۆرە هەوایەك نەکراوەو قاچەکانی لەسەر ئەوە ڕانەهاتوون کە هەر ساتەی بە نەزمی تە پلێك هەڵپەڕن وناشتوانێت داب ونەریت وبەهاو ڕەوشت وئاکاری کۆمەڵایەتی ومرۆڤایەتی پێشێل بکات. لەبەر ئەوەی کاتێك مرۆڤ بڕوای بە بیرو بۆچوونێك هێنا وفەلسەفەیەکی دیاری کراوی هەبوو، هەڵوێستی خۆی دیاری دەکات وبەو پەڕی دڵسۆزی و قەناعەتەوە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات و لە هەڵس وکەوتیدا بەرجەستە دەبێت ولە پێناویدا خۆی بەخت دەکات وبەرژەوەندی گشتی وگەل ونەتەوەکەی دەخاتە پێش بەرژەوەندی تەسکی خودی خۆیەوەو هەستی بەوە کردوەو گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی کە چارەنووسی پەیوەستە بە چارەنووسی گەل ونەتەوەکەیەوە.

بەڵام کاتێك تاك گشت بەهاو داب ونەریت و پێوەرەکانی ژیان ومرۆڤایەتی پێ شێل دەکات وقوربانی بە بەرژەوەندی گشتی و چارەنووسی گەل ونەتەوە دەدات، تەنها ئامانجی تێرکردنی پێداویستیە خودییەکانی خۆیەتی وگشت هەل ودرزو بۆشاییەك بۆ دابین کردنی مەبەستە تاکییەکانی خۆی دەقۆزێتەوە، تەنانەت ئەگەر دژ بە بەرژەوەندی گشتیش بێت.

ئەو جۆرە مرۆڤانە لە بواری دەروونزانیدا بە مرۆڤی هەل وخۆپەرست ناو دەبرێن و کۆمەڵێك خاسیەت وسیفاتی تایبەتیان تێدایە کە بریتین لە مانەی خوارەوە:-

١- سڵ نەکردنەوەو پێشێل کردنی گشت بەهاو داب ونەریت وئاکارێکی پیرۆز.

٢- توانای خۆسازاندن وگونجاندن لە تەك گشت گۆڕانکاریەکانی ڕۆژگار.

٣- نەبوونی ویژدان و(منی بالا) وسۆزو خۆشەویستی مرۆڤایەتی.

٤- رەفتار کردن بە پێی مەبدەئی چێژو ئازار (اللذة والألـم)، واتـە کڕنـوش بـردن تەنانەت بۆ شەیتانیش بە مەبەستی دەست کەوتنی چێژو ڕزگار بوون لە ئازارو ناخۆشی و لە دەست نەدانی بەرژەوەندی تایبەتی خۆی.

٥- ئامادەنەبوون بە هیچ شێوەیەك بۆ قوربانی دان لە پێناوی کۆمەڵدا.

٦- چوونە ناو گشت کۆڕو کۆبوونەوەو حیزب ودەستەو لایەنێك، تـەنها بـە مەبەستی بەرژەوەندی خودی خۆیی و پاراستنی دەست کەوتەکانی، واتە وەك گوڵە بەڕۆژە وایە ڕۆژ لە کوێوە هەڵبێت ئەو ڕووی لەو شوێنەیە.

٧- ماف وئەرکەکانی سەرشانی نازانێت وبەردەوام مافەکانی لە ئەرکەکانی زیاترە.

٨- بروا بوونێکی تەواو بە ئامانج وپاکانە کردن بۆ ڕێگە وچـۆنییەتی پـێ گەیـشتنی (الغایة تبرر الوسیلة).

٩- بڕوابوون بە یاسای جەنگەڵ ودارستان. واتە مـافی گـەورەو تەڵەکەبازەکانـە کـە کێکە وبێ فرت وفێڵەکان بکەن بە نێچیری خۆیان وبڕبڕەی پـشتیان بـشکێنن، نـەمری ومانەوە بۆ خاوەن دەسەڵات وزل هێزەکان.

کۆمەڵێك هۆکار دەبنە هۆی دروست کردنی ئەو جۆرە مرۆڤە هـەل وخۆپەرسـتانە کـە سەرچاوەکەی لە خێزانەوە هەڵدەقوڵێت وژینگەکانی تـری کۆمەڵایـەتیش زیـاتر بـە فێرتری دەکەن. خێزان یەکەم وگرنگترین قوتابخانەیە بۆ پەروەردە کردن وفێرکردنی ڕەوشت وئاکاری جوان و پیرۆزی کۆمەڵایەتی.

زۆربەی ئەو مرۆڤە هەل وخۆپەرستانە لە خێزانێکی لێك ترازاوو پڕ لە گیروگرفت دا گەورە بوون وهەریەکەیان چەندەها گیروگرفت وگرێی دەروونـی هەیـە وتـەنها فێـری تێرکردنی پێداویستی وحەزو ئارەزووە تەسکەکانی خۆیان بـوون، ئـەوەی بـۆ خۆیـان

دەیانەوێت بە خەڵکانی تری ڕەوا نابینن، هەروەها زۆرجار سیستمی کۆمەڵایەتی و فەرمانڕەوایەتی هاندەر بوون بۆ دروست کردنی ئەو جۆرە مرۆڤانە، تەنها بۆ پاراستنی بەرژەوەندی وکورسی و پلەو پایەی خۆیان، چونکە هەموو ڕژێمە دکتاتۆرەکان چاك دەزانن تەنها هەل وخۆپەرستان دەتوانن بە دڵسۆزی کلکە لەقەیان بۆ بکەن و وەك داردەستێك بەکاریان بهێنن، لەبەر ئەوە ژینگەی پێویستیان بۆ دەخوڵقاندن وتۆوی مامە حەمەیی وماستاو سارکردنەوەیان بۆ دەچاندن.

هەروەها نەبوونی ئارامی و ئاسایش و(استقرار)ی بەردەوام لەناوچەکەداو بوونی چەندەها ململانێی ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و مەزهەبی، ڕێگا خۆشکەربوون بۆ پاڵپشت وپاراستن ولەباوەشگرتنی ئەو جۆرە مرۆڤانە، هەریەکەو بە مەبەستی داشکاندنی سەنگی هێزو هاوسەنگی بە لای خۆیدا، هەروەها جێگەی داخە تا ئێستاش کۆمەڵگاکەمان سوودی لە ڕووداوو بەسەرهاتەکانی مێژوو وەرنەگرتووە وبەردەوام مرۆڤی هەل پەرست وخۆپەرست وپیاو کوژ، پلەو پایەی تایبەتی خۆی هەیە ولانەو کوچەی پارێزراوەو ناکەوێتە بەردەم تورەیی و شاڵاوو سزای کۆمەڵ وبەها پیرۆزەکانی ژیان.

لە کۆتایدا تەنها ئەوە ماوە بڵێین مرۆڤی هەل پەرست وخۆپەرست لە ڕوانگەی دەروونزانییەوە هێشتا لە قۆناغی سەرەتایی گەشە کردندایە و ویژدان (کە دەسەڵات وهێزی ناوەوەیە) لای دروست نەبووەو وەك منداڵ تەنها لە ترسی دەسەڵات وهێزی دەرەکی (دایك وباوك ومامۆستا ... تاد) سنووری بەها وئاکارە کۆمەڵایەتییەکان نابەزێنێت، بەڵام ئەگەر ئەو دەسەڵات وهێزە نەبێت، ئەوە لە هیچ شتێکی تر باکی نییە، چونکە هێشتا ویژدانی بۆ دروست نەبووە، بەم شێوەیە مرۆڤی هەل وخۆپەرستیش لەبەر ئەوەی ویژدانی نییە تەنها لە هێزو دەسەڵاتی دەرەکی سڵ دەکاتەوە. ئەگەر ئەوەش نەبوو ئەوا بە ئارەزووی خۆی لە گۆڕەپاندا ئەم سەرو ئەو سەر دەکات وگشت بەها وئاکارەکانی ژیان پێشێل دەکات وهێزی ناوەکیش (ویژدانی) نییە سزای بدات وسنووری بۆ دابنێت.

> بنەما دەروونییەکانی دیاردەی ڕاوو ڕووت <

ئەگەر بە ووردی سەیری ژیان بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە پڕیەتی لە دیاردەی جۆراوجۆر، (بە باش وخراپییەوە، بە تاڵ وشیرینییەوە، بە سادەو ئاڵۆزییەوە،) هەریەکەیان مێژووی سەرهەڵدان وئاوو هەواو زەمینەو بنەمای دەروونی و کۆمەلایەتی و ڕامیاری و ئابوری تایبەتی خۆی هەیە، یەکێك لەو دیاردە دزێوو ناشیرین وترسناکانەی کە تووشی کۆمەڵگای کوردەواری بووە، دیاردەی ڕاوو ڕووت وتالانییە کە بەداخەوە بە شێوەیەکی ئەوەندە ترسناك پەرەی سەندووە، کە کۆمەڵێکی ڕاوو ڕووت وتالان کار، زۆر بێ شەرمانە وبەبەر چاوی هەموو خەڵکیەوە لە کاتی ناوەخت وتایبەتیدا دەکەونە ناو کوچەو بازاڕو زۆر جێگای تایبەتی و گشتی وتالانی دەکەن، گومانی تێدا نییە کە ئەم دیاردەیە لە خۆیەوە کوت وپڕ بە شێوەیەکی هەڕەمەکی، سەری هەڵ نەداوەو مێژوویەکی دوورو درێژو تایبەتی خۆی هەیە وڕەگ وڕیشەی تێدا داکوتاوەو زەمینەی کۆمەلایەتی وئابووری و ڕامیاری تایبەتی بۆ ڕەخساوە.

لە گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە بوونەتە هۆی دروست کردن وخولقاندنی ئەم دیاردە کۆمەلایەتییە دزێوە، ئەمانەی خوارەوەن:-

١- ئەو کارەسات وشەڕو ئاژاوانەی کە بەسەر عێراقدا هات وگەلی عێراقی کرد بە سووتەمەنی و قۆچی قوربانی :-

گومانی تێدا نییە لە هەر جێگایەك شەڕو ئاژاوەو کوشتار وڕاونان هەبێت، ئەوا تالانی وڕاوو ڕووت دیوەکەی تری ئەو کارەساتە دەبێت، چونکە لە کاتی شەڕو کوشتاردا هەرچ سەرمایەو ماڵ وچەك وتەقەمەنی لایەنێك بکەوێتە بەردەستی لایەنەکەی تری شەڕکەر، ئەوا بۆ خۆیان حەلاڵی دەکەن وبە پێی یاسای شەڕ، ناو دەبرێت بە (دەستکەوت) کە ئەمە خۆی لە خۆیدا جۆرێکە لە تالان کردن وڕاوو ڕووت. بەلام لە ژێر

ناوی دەست کەوت وبە بەرگێکی واقیعی و ڕێپێدراوو شەرعیانە. وەهەر ئەم دیاردەی شەڕەیە کە دەبێت بە پاڵنەرو هاندەری کەسانی تر بۆ تالانی وڕاوو ڕووت کردن لە ژێر پەردەی تۆڵەسەندنەوەو گەڕاندنەوەی سامان وماڵی زەوت کراو. بەم شێوەیە لە کاتی شەڕو کوشتاردا ئەم بازنە بۆشە دەخولێتەوەو دووبارە دەبێتەوە.

هەندێك جار تۆڵە سەندنەوەکە ڕاستەوخۆ ئاڕاستەی دوژمن وکەسانی تالان کار دەکرێت، هەندێك جاریش ئاڕاستەی هێماو دارو دەستەو دام ودەزگاکانی تالانکار دەکرێت، ئینجا ئەگەر نەتوانرا تۆڵە لە دوژمن بکرێتەوە ئەوا ئاڕاستەی کەسان ودام ودەزگا وماڵ و سامانی کەسانی بێلایەن دەکرێت وکەف وکوڵی ڕق وکینە وتوڕەیی ئاڕاستەی ئەوان دەکرێت ودەبن بە قۆچی قوربانی و وەك دەڵێن (تەڕو ووشك پێکەوە دەسوتێ) و لە ڕێگای میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکانی وەك (هۆهێنانەوە، پاساودان، ئاوەژوو کردنەوەی ڕقو کینە، گۆڕین ولادان ... هتد) ئەو کەسە تالان کەرانە پاساوی ئەو کارە دزێوو ناشیرینانەیان دەدەنەوەو خۆیان لە ئازاری ویژدان وهەست کردن بە گوناهو تاوان ڕزگار دەکەن.

نموونەش لەم بارەیەوە زۆرە، لە کاتی ڕاپەرینی بەهاری ۱۹۹۱، هەموومان چاك لە بیرمانە کە چۆن شێتانە وزۆر بێ شەرمانە کۆمەڵێکی دزو ڕاوو ڕووت کار وتالان کار هەموو دام ودەزگاو کارگە گشتییەکانیان تالان کرد، دواتریش لەساڵی (۲۰۰۳) کاتی ڕوخانی سەدامی دیکتاتۆر.

٢- لاسایی کردنەوە:-

وەك لە خاڵی یەکەمدا ئاماژەمان بۆ کرد کە چۆن لە کاتی شەڕدا ماڵ وسامانی یەکتری لە ژێر پەردەی دەست کەوتەکانی شەڕدا تالان دەکرێت، بەم شێوەیەش ژمارەیەکی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ ئەم دیاردەیەیان قۆستەوەو لە کاتی ناوەخت وتاییەتیدا لاساییان دەکردنەوەو هێرش وشاڵاویان دەبردە سەر زۆر شوێن وماڵ ودام

ودەزگاو تالانیان دەكرد، وەك ئەوەی ئەو پەندە كوردییەی لە مەڕ خۆمان بسەلمێنن كە دەڵێت (گەورە ناو درێژێ وبچوك پێی لێدەخات).

٣- ڕیسوا نەكردن وسزانەدانی ڕاوو ڕووت كاران :-

ئەگەر خاوەنی ڕەوشت وهەڵس وكەوتێكی ناكۆمەڵایەتی هەڵەو نابەجێ سزانەدرا، ئەوا زۆر بە ئاسانی لە داهاتوودا دووبارە دەكرێتەوەو كەسانی تریش لە ڕێگەی چاولێ كردنەوە فێری ئەو ڕەوشتە دەبن، زۆربەمان چاك دەزانین بە درێژایی مێژووی ئەم ناوچەیە هیچ كاتێك دزو تالان كارو ڕاوو ڕووت چی نەك هەر بەسزای یاسایی خۆیان نە گەیشتوون بگرە بەسەرمایە وپارەی ئەوتالانییە، پلەو پایەیان پەیدا كردووەو بوون بە كەسانی بەڕێزو پەسەندی ناو كۆمەڵ، كە بە داخەوە ئاووهەواو زەمینەی هۆش وژیری و بۆچوونی ئەمڕۆی كۆمەڵگاكەمان لە بارو ڕێخۆشكەرە بۆ گەشەكردنی ئەو دیاردە كۆمەلایەتیە نا بەجێیانە.

دەتوانین نموونەیەكی تری مێژوو بهێنینەوە یادی خۆمان ئەویش تالان كردن ودزینی سامانی كوردستان وئاودیوو كردنی بوو، كە كەسێك نەبوو ئەو دزو ڕاو ڕووت كارانە بداتە دادگاو سزا بدرێن بەڵكو بوون بە خێرو بەرەكەت وپلەو پایەی ئەو كەسانەیان بەرەو كەشكەلانی فەلەك بردو ئەو كەسانەش كە ویژدان وئاكاری جوانیان ڕێگەیان پێ نەدان ڕاوو ڕووت وتالانی بكەن، بوون بە پەندی زەمانەو بە نەزان وبێتواناو ساویلكە لە قەڵەم دران.

٤- هان دان :-

بە داخەوە هەندێك جار دیاردەی ڕاوو ڕووت كردن لەلایەن هەندێك حوكمڕان ودەسەلات وهێزدار، زەمینەی لە باری بۆ خولقاوەو تەشەنەی پێ كراوە، ئەویش بە مەبەستی چاندنی تۆوی ڕق وكینەو دوژمنایەتی وگیانی تۆڵە سەندنەوە لە نێوان تاك

وچین وتوێژەکانی کۆمەڵدا وهەرەس پێهێنانی زۆر بەهاو داب ونەریت ورەوشتی کوردەواری رەسەن، هەروەها بەکارهێنانی ئەو راوو رووت کارانە وەك ئامرازو مقاشێك بۆ هێنانە دی ئاوات وئاما نجە گلاوەکانی خۆیان وزیادکردنی ژمارەی دارو دەستەکانیان.

هەروەها بەردەوام بوونی ئاژاوەو شەرو نا ئارامی مانای نەبوونی ئاسایش و پشت گوێ خستنی یاسا وبەردەوام بوونی بەرەڵاییە، کە ئەمانە سەرجەم هان دەرو ڕێخۆشکەرن بۆ زیادبوونی دیاردەی ڕاوو ڕووت. ئەو کۆمەڵەی کاری تالانی وڕاوو ڕووت ئە نجام دەدات، دەبێت بنەماو خاسیەتی دەروونی خۆیان هەبێت. بەشێوەیەکی گشتی (کۆمەڵ) خاسیەت وسیفاتی دەروونی تایبەتی کاتی خۆی هەیە وبەسەر باری دەروونی تاکدا زاڵ دەبێت، کاتێك کە دەبێت بە یەکێك لە ئەندامەکانی ئەو کۆمەڵە.

لەم بارەیەوە دەتوانین ئاماژە بۆ کتێبی (گیانی کۆبوونەوە)ی (گۆستاف لۆبون) بکەین، کە بەم شێوەی خوارەوە، باسی ئەو کۆڕو کۆبوونەوانە دەکات کە لە بارودۆخێکی تایبەتیدا دروست دەبن و ژمارەیەك لە تاکەکانی کۆمەڵ بەشێوەیەکی کاتی ولە شوێن وکاتێکی تایبەتیدا لە خۆ دەگرن وئەم خاسیەتە دەروونیانەی خوارەوەیان لا دەردەکەوێت ودەبن بە بنەماو پاڵنەرێکی سەرەکی بۆ بە ئاکام گەیاندنی ئەو کارانە وە لە زۆر بۆنەی وەك (خۆپیشاندان ومانگرتن وڕاوو ڕووت و... هتد) دەردەکەوێت:-

١- زاڵ بوونی سۆزو هەڵچوون بەسەر ژیری و عەقلیدا:-

تاك لەناو ئەو جۆرە کۆڕو کۆبوونەوانەدا تووشی جۆرە پەتایەك دەبێت کە بە نەخۆشی وپەتای ژیری ناودەبرێت و هەموویان دەکەونە ژێر ڕکێف وکاریگەری سۆزو هەڵچوونەوەو بەسەر ژیری وزیرەکیاندا زاڵ دەبێت وتووشی جۆرە هەڵس وکەوت ومامەڵەیەکیان دەکات کە زیاتر لە ڕەوشتی منداڵ ومرۆڤی نەزان وگەمژە دەچێت

وزۆرکاری ناشیرین ودژ بە داب ونـەریت وبـەهاو ئاکـارە کۆمەلآیەتیـەکان دەکـەن کـە زۆرجار دوای ڕزگار بوونیان لە پالە پەستۆی ئەو کۆمەلە زۆربەی تاکەکان لێی پەشیمان دەبنەوەو هەندێکیان هەست بە شەرمەزاریش دەکەن، چونکە لەگەلّ بـەهاو بـۆ چـوون ونێگەیشتنی تایبەتی ئەواندا ناگونجێت، بە تایبەتی کاتێـك هۆشـیان دێتـەوە بـە خۆیانداو بە پێوەری ژیری ومەنیقی هەلّی دەسەنگێنێت. بێگومان ئەو هـەلّس وکەوتـە نابەجێ وناکۆمەلآیەتیانە لە ئەنجامی کۆبوونەوەی ڕق وکینە وتووڕەییەکی لە ڕادە بە دەروە پەیدا دەبێت کە ئەمانیش (واتە ڕق وکینەو تووڕەیی) دەرئەنجامی زوڵم وستەم و چەوساندنەوەو نەبوونی دادگەری کۆمەلآیەتیەو ڕەگی لە مێـژووی ژیـانی ئـەو تـاك وکۆمەلانەدا داکوتاوە.

بۆ ڕاستی ئەو بۆچوونەش دەتوانین خۆمان بهێنینەوە بەرچـاو، کاتێـك کـە تووشـی تووڕەیی و بارێکی هەلّچوونی نا ئاسایی دەبین، ئەو کاتە بۆمـان دەردەکـەوێت کـە زۆر ئـەو هەلّس وکەوتی نابەجێ و ناکۆمەلآیەتی لە کاتی هەلّچووندا دەکەین کە لەکاتی ئاساییدا نا یکەین ولەوانەشە لە دوای نەمانی ئەو تورەیی و هەلّچوونە، تەنانەت یاد کردنەوەشی تووشی شەرمەزاری و شەرممان بکات، زانستیش ئەوەی سەلماندووە کە گرژی وتووڕەیی و هەلّچوون ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت ئەوا پرۆسیسەکانی (عمليـات) ژیری وەك (ڕەخنەگرتن، لێك دانەوە، هەلّسەنگاندن، شیکرنەوە، ... هتد) تووشـی ئیفلیجی دەکات، لەبەر ئـەوە تـالآنی وکوشـتن وڕاوو ڕووت و پـێ شێل کردنـی بـەها بەنرخەکانی ژیان لەو کاتـانەدا لە لای ئـەو دەسـتە ڕاو ڕووت کـارو بـێ ویـژدان ودزو جەردانە زۆر ئاسایی دەبێت.

٢- ئەو کۆمەلە بە ئاسانی بڕوا بەقسەو بەقسەلۆك وپڕوپاگەندە دەکەن وکاریگەری ترسناکی لەسەر باری دەروونیان وزیاتر تیژ کـردن وبـە دەرخـستنی ڕەوشـتە ئـاژەلّی وسنداڵی وسەرەتاییەکانی مرۆڤ و پێشێل کردنی داب ونەریت وبـەها کۆمەلآیەتیـەکان، دەبێت، لەبەر ئەوە لە توانای هێزو دەسەلات وکەسانی دەرەکیدا هەیـە، ئـەو کۆمەلـە

بقۆزنەوەو بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان بەکاریان بهێنن ووەك مقاشێك بیان کەن بە ئامرازی دەستی خۆیان.

٣- سووربون لەسەر بەئاکام گەیاندنی بڕیارو خواستەکانیان:-

لەبەر ئەوەی تاکەکانی ئەو کۆمەڵە پرانسیپەکانی ڕەخنەو هەڵسەنگاندن و ژیری بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لە دەست دەدەن، لەبەر ئەوە لە هیچ هەنگاوێکیاندا کردەوەو هەڵس وکەوتەکانیان هەڵناسەنگێنن وهەست بە هەڵەو پێشێل کردنەکانیان ناکەن وسووردەبن لەسەر بە ئاکام گەیاندنی کارەکانیان.

٤- هەست نەکردن بەلێپرسراویەتی وگوناهو تاوان:-

تاك لەناو ئەو جۆرە کۆمەلانەدا دەتوێتەوە وکەسایەتی و ناسنامەی تایبەتی خۆی لە دەست دەدات وڕەوشتی لەناو کۆمەڵدا زۆرجار دژی حەزو ویست وبۆچوونەکانی خودی خۆی دەبێت، هەرچەندە کاتێك لەو بارە دەروونییە ولەناو ئەو کۆمەڵە ڕزگاری دەبێت لە زۆر لە هەڵس وکەوتەکانی ناو ئەو کۆمەڵە پەشیمان دەبێتەوە.

چونکە کاتێك تاك لەناو کۆمەڵدا دەبێت لە دەسەلات وترسی ویژدان وهەست کردن بەگوناهو تاوان ڕزگاری دەبێت وهەریەك لە تاکەکانی ئەو کۆمەڵە گوناهو تاوانەکان دەخاتە ئەستۆی ئەوی ترو هەست بەوون بوون ودیاری نەکردنی لێپرسراویەتی دەکەن وهێزێکی کۆمەلیَ دەرەکی لەلای بۆ خودی خۆی و پارێزگاری لیَ کردنی دروست دەبێت، بەم شێوەیە دەست دەکات بەتالانی و ڕاوو ڕووت ولە میانەیەوە لە زۆر ڕق وکینەو تورەیی کپ کراو ڕزگاری دەبێت وهەندێك لەحەز وئارەزووە خەفە کراوەکانی تێر دەکات وچەندەها هۆکاری دەروونی بۆ پاساودانی ئەو کارە دزێوەی لەناو ئەو کۆمەڵەدا دەست دەکەوێت. (الکعبی، ١٩٧٣ ص ٢٨١- ٢٨٩).

د. کەریم قەرەچەتانی

›سروشتی مرۆڤی کورد شەڕخوازە یان خێر خواز ؟‹

سروشتی مرۆڤایەتی زۆر ئالۆزەو دەربارەی زۆر گووتراوەو نووسراوەو چەندەها ڕاو بۆچوون و لێکدانەوەی جیاواز لەبارەیەوە هەیە لەوانە :-

١- سروشتی مرۆڤایەتی شەڕ خوازەو گورگێکەو لە پێستی مەڕ خۆی حەشارداوە، لەسەر کۆمەڵ و دامەزراوەکانی پێویستە دەستەمۆی بکەن و لەو تووندو تیژی و شەڕ خوازیەی کەم بکەنەوە .

٢- سروشتی مرۆڤایەتی خێر خوازەو کۆمەڵ و داب و نەریت و یاساو ڕژێمە ڕامیاری و کۆمەلایەتی و ئابووریەکانی لە ڕێچکەی ڕاست لایان داوەو بەرەو هەڵدێرو سەرەڕۆیی و لاساری دەبەن .

٣-هەردوو تۆوی شەڕو خێر خوازی لەسروشتی مرۆڤایەتیدا هەیەو ئەو ژینگەو کۆمەلگایەی کە تاك تیایدا دەژی لە دەرخستن و وروژاندن و گەشە پێکردنی لایەنە باشەکەی (خێر) یان لایەنە خراپەکەی (شەڕ) سروشتی مرۆڤایەتی بەرپرسیارن .

پرسیار دەکرێت و دەگوترێت، ئەگەر سروشتی مرۆڤایەتی بە تەنها خێرخواز بوایە، ئەی کێ لەو هەموو کارەسات و شەڕو کاول کاری و خوێن ڕشتنانەی مێژووی کۆن و نوێ بەرپرسیارە ؟ ئەگەر بەتەنهاش شەڕخواز بێت ، ئەی ئەو هەموو دامەزراوو کۆمەڵەو هەوڵو کۆششە خێرخوازیانەی شارستانییەتی مرۆڤایەتی لەکام سەرچاوەوە هەڵدەقوڵێن ؟ لە ڕاستیدا بە ڕای زۆربەی فەیلەسوف و ڕوناکبیرانی گۆڕەپانی زانست و ڕۆشنبیری ، سروشتی مرۆڤایەتی بێ لایەنە ، واتە تۆوی هەردوو ڕەگەزە سەرەکیەکەی ژیان (خێرو شەڕ)ی تێدایەو لە تواناداا هەیە ڕووەو جیهانی فریشتە یان شەیتان ببردرێت .

مرۆڤی کورد پێش ئەوەی کورد بێت مرۆڤە ، لەبەر ئەوە وەك گشت مرۆڤێکی تر (لە هەرکوێ یەك بژی) تۆوی خێرو شەڕ خوازی لە ناخیدا هەیە ، بەڵام زۆر جار دوژمنانی کورد تەنانەت هەندێك جار کورد خۆشی خۆی بەشەڕ خواز یان خۆخۆر لە قەڵەم داوە ، ئەگەر بێت و وردبینانەو زانستییانە بۆ ئەم مەسەلەیە بچین، بێگومان ڕەگ و بنەماکانی بۆ ئەم هۆکارانەی خوارەوە دەگەڕێنەوە :-

١- بەدرێژایی و پانتایی مێژوو ، مرۆڤی کورد هەر زوڵم لێکراو بووەو مافەکانی پێشێل کراوەو تۆوی دووبەرەکی وناکۆکی و شەڕخوازییان لەناخیدا چاندووە ، بەردەوام دوژمنان ژینگەیەکی نالەباریان بۆ مرۆڤی کورد خوڵقاندوە، بۆ ئەوەی بە تەنها لایەنە خراپ و شەڕخوازییەکەی سروشتی مرۆڤایەتی گەشە بکات و هەوڵی سەرکوت کردن و کپ کردنی لایەنی خێرخوازییان داوە .

٢- بە دەگمەن بارو دەرفەتی مێژوویی لەبارو گونجاو بۆ مرۆڤی کورد ڕەخساوە ، تا بتوانێت ژینگەیەکی دروست و ئاسایی بۆ تاکەکانی بخوڵقێنێت و لە ڕێگەیەوە ڕووە گەشەکەی سروشتی مرۆڤایەتی گەشە پێ بکات ، بەڵام بەداخەوە هەر زوو ئەم بارو دەرفەتانە لە منداڵانی مێژووی کورددا خنکێنراوەو لەباربراوەو کوردیش وەکو پێویست نەیتوانیوە خۆی سودی لێوەربگرێت .

٣- بەردەوام زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگای کوردی لەگرنگترین و سادەترین پێداویستی (فسیۆلۆژی و دەروونی) بێ بەش کراون ، بێ گومان کاتێك مرۆڤ لە پێداویستیەکانی بێ بەش دەکرێت، دەکەوێتە بارێکی دەروونی نائاسایی و گرژییەوە و بەردەوام هەوڵی تێرکردنیان دەدات ئینجا لە بەرئەوەی هەموو دەروازە ئاساییەکان لە بەردەم مرۆڤی کورددا داخراوە ، بۆیە زۆر جار بە ناچاری ڕێگەی نا ئاسایی بۆ تێرکردنی پێداویستیەکانی گرتۆتە بەر .

٤- تاوەکو ئێستا هیچ هێزو دەسەلات و ڕژێم و دامەزراوێکی کۆمەلایەتی بە ڕاستی خزمەتی مرۆڤی کوردی نەکردووەو بەردەوامیش لە هەوڵی ئەوەدابووە کە بەرنامەو ئامانجە تایبەتییەکانی خۆی بە ئاکام بگەیەنێت و زۆر جاریش ئەو هێزانە کەم تەرخەمیان نەکردووە لەوەی کە مرۆڤی کوردو بەرژەوەندی گشتی بکەن بەبەردەبازو دەروازە بۆ بەدی هێنانی ئەو بەرنامەو ئامانجانەیان ، مێژووی کۆن و نوێشمان پڕن لە ڕاستی و بەلگەنامەو گەواهی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە دەدەن.

٥- کارەسات و ڕووداوەکانی مێژووی کورد هۆکارێکی سەرەکین بۆ دروست کردنی بارێکی دەروونی ئالۆز لەلای مرۆڤی کورد و هەست کردن بەوەی دۆستی کەمەو زۆربەی کۆمەلگاو وولاتانی دراوسێ و بیانیش دوژمنی سەرسەختی چارەنووسین ،بێ گومان ئەم بۆچوونەش بەردەوام وای لە مرۆڤی کورد کردووە کە لەسەنگەری خۆپاراستن و بەرگریکردندا بێت و ئەگەر لە ڕێگەی چەك و کوشتاریشەوە بوو بێت هەندێك جار هەوڵی سەندنەوەی مافە زەوت کراوەکانی بدات و بە چاوی گومانەوە بڕوانێتە کەسانی تر .

ئەوەی جێگای داخە، ئەو هۆکارانەی لای سەرەوە نەك تەنها لە جەستەو دەروونی مرۆڤی کوردیان خواردووەو لەهێزو توانایانی کەم کردۆتەوە، بەلکو وەك مۆتەکەیەکیش سەرسینگی زۆربەی حیزب و ڕێکخراوە سیاسیەکانی کوردیشی گرتووەو نەیان توانیوە خۆیانی لێ دەرباز بکەن و ئەو هەلْ و بارودۆخە زێڕینیانەی بۆ کورد خولقاوە بیقۆزنەوەو بۆ خزمەت کردنی مرۆڤی کورد و سارێژکردنی برینەکانی سوودی لێوەربگرن ، بەداخەوە هەزار جار بەداخەوە ، هەندێك جار ئەوان خۆشیان بوون بە هۆکارێك بۆ تێك شکاندنی کەسایەتی مرۆڤی کوردو کولاندنەوەی برینەکانی و چاندنی تۆوی دووبەرەکی و ناکۆکی و پەرت پەرت کردنی هێزو توانای مرۆڤی کورد .

نموونەش لەم بارەیەوە زۆر زۆرن و زۆر جار لاپەڕەکانی مێژووی کورد بە خوێنی شەڕی براکوژی سوور بووە و مرۆڤی کورد بە ناوی کوردایەتیەوە تووشی دووفاقی و نامۆیی کراوە . لەبەر ئەو هۆکارانەی سەرەوە کارێکی زۆر ئاساییە ئەگەر زۆربەی تاکەکانی گەلی کورد تووشی هەڵەو لادان و سەرکێشی بووبن ، نەک لەبەرئەوەی شەڕخوازن ، بەڵکو لەبەر ئەوەی ئەو ژینگە کۆمەڵایەتی و ئابووری‌و ڕامیاری و ڕۆشنبیرییەی تیایدا دەژین زۆر ئاڵۆزەو نەک کورد بەڵکو هەر چ نەتەوەیەکی تریش لەو جۆرە ژینگانەدا بژی زۆر لە کورد خراپتر دەکات .

سوپاس بۆ خودا کورد زۆر خۆڕاگرو بەئارامە ، بەڵام نابێت ئەوەمان لە یاد بچێت ئەو ژینگەیەی کوردی تێدا دەژی زۆر سەخت و دژوارەو ئەگەر هەوڵی چارەسەرکردنی بە پەلەی بۆنەدرێت ئەوە کارەساتی گەورەتری بەدوادادێت .

>شەڕی ناوخۆو ڕەنگدانەوی لەسەر دەروونی مرۆڤی کورد<

هەموو بوونەوەرێك پێداویستی بەکەش و ئاوو هەوای تایبەتی خۆی هەیە بۆ گەشەکردن و بەردەوام بوون لە ژیان ، مرۆڤیش وەکو هەموو بوونەوەرەکانی تر ژینگەی لە بارو گونجاوی خۆی بۆنەشونماکردن پێویستە ، دەبێت لە توانای ئەو ژینگەیەدا هەبێت کە پێداویستیەکانی مرۆڤ دابین بکات و زامنی بەردەوام بوونیشی بێت . مرۆڤ دوو جۆر پێداویستی سەرەکی هەیەو دەبێت تێر بکرێن بۆ ئەوەی ئەو مرۆڤە لە حاڵەتێکی هاوسەنگیدا بێت و دوور بێت لە گرژی و دڵە ڕاوکێ و توانای ئەفراندن و بەرهەم هێنانی هەبێت ، یەکەم پێداویستیش ناسراوە بە پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان، کە بریتین لە (خۆراك ، ئاو ، خەو ، ئۆکسجین ، پلەی گەرمای مام ناوەندی واتە نەزۆر گەرم و نە زۆر سارد ، ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ)ئەم پێداویستیە فسیۆلۆژیانە بۆ بەردەوام بوونی ژیان زۆر پێویستن و هیچ بوونەوەرێك بە بێ ئەو پێداویستیە فسیۆلۆژیانە ناتوانێت بژی و لە چەند ڕۆژێك زیاتر لە ژیاندا بەردەوام بێت .

تێرکردنی ئەم پێداویستیە فسیۆلۆژیانە دەبێت بەبنەماو سەرچاوە بۆ پێداویستیەکانی جۆری دووەهەم کە بە پێداویستیە دەروونییەکان ناسراوون و دابین کردنیان، مرۆڤایەتی مرۆڤ دەسەلمێنێ و لە بوونەوەرەکانی تری جیادەکاتەوە. پێداویستیە دەروونییەکانیش بریتین لە (دڵنیایی و ئەمن و ئاسایش ، خۆشەویستی ڕێزگرتن و وابەستەبوون (انتماء)، دۆزینەوەو هێنانەدی ئامانجەکانی خود تحقیق الذات).

بێگومان ئەو پێداویستیە دەروونییانە چەندەها لق و پۆپی لێ دەبێتەوەو لە ڕێگەی دەست کردن بەدڵنیایی و ئارام و دەست کەوتنی سۆزو خۆشەویستی کەسانی ترو ، دڵبژاردنی هاوسەری ژیان و پیشەیەکی گونجاوەوە، پێویستە مرۆڤ هەست بە بوونی خۆی بکات و بەرهەم هێنەر بێت، پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکانی لەگەڵ کەسانی

چواردەوری سەرکەوتوو بێت و هەست بە ئازاری ویژدان نەکات و خۆی بە زوڵم لێکراو نەزانێت و پلەو پایەی شیاوی خۆی لەناو کۆمەڵدا هەبێت ، ئەمانەو چەندەها پێداویستی تر، مرۆڤایەتی مرۆڤ دەسەلمێنن و لە چڵپاوی لادان و سەرکێشی و سووکایەتی پێکردن دووری دەخەنەوەو کالآی مرۆڤایەتی بەبالآدا دەبڕن و دروستی دەروونی بۆ دەخولقێنن ٠

جێگای خۆیەتی لێرەدا ئاماژە بۆ هەوڵ و کۆششەکانی دەروونزانی ئەمریکی (ئەبرەهام ماسلۆ) بکەین کە تیۆرێکی گرنگی دەربارەی پێداویستیەکانی مرۆڤ داناوە، لەو تیۆرەیدا پێداویستیەکانی مرۆڤی بە شێوەیەکی هەڕەمی (قووچەك)، بە پێی گرنگیان بۆ ژیانی مرۆڤ بەسەر (٥) پێداویستیدا دابەش کردووە ، لە بنکەی قووچەکەکەدا پێداویستیە فسیۆلۆژیەکانی داناوەو دوای ئەویش پێداویستی ئاسایشە ئینجا خۆشەویستی دوای ئەویش ڕێزگرتن و لە ترۆپکی قووچەکەکەشدا دەست کەوتن و هێنانە دی ئامانجەکانی خودە (تحقیق الذات) وەك لەم شێوەی لای خوارەوەدا دەردەکەوێت. (دافیدوف ، ١٩٨٣ ،ص٤٤١)



تیۆری أبراهام ماسلۆ بۆ پێداویستیەکانی مرۆڤ

بێگومان ماسلۆ بە شێوەیەکی لابەلایی و هەڕەمەکی ئەو پێداویستیانەی ڕیز نەکردووە، بەڵکو بە پێی گرنگیان دایناوە ، بۆ نموونە ئەو پێداویستیەی بۆ ژیانی مرۆڤ زۆر گرنگ بێت ئەوە لە بنکەی هەڕەمەکە (قووچەکەکە) داینـاوەو ڕووبەرێکی زیاتری لە پێداویستیەکی تر داگیر کردووە .

ئەگەر بە ووردی سەیری قووچەکەکە بکەین ، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان لە هەموو پێداویستیەکانی تر بۆ ژیانی مرۆڤ گرنگترەو دەبێت یەکەم جار ئەو تێر بکرێت ئینجا پێداویستی دووهەم سەرهەڵدەدات کە ئەویش هەست کردنی مرۆڤە بە ئەمن و ئاسایش و دڵنیایی و ڕزگاربوونە لە هەڕەشەو چاو سوورکردنەوەو سووکایەتی پێکردن، دوای ئەویش پێداویستی سێهەم چەکەرە دەکات، ئەویش ئەوەیە کە دەبێت مرۆڤ خۆشەویست و ئەندام بێت لە یەکێك لە دام و دەزگا کۆمەلایەتییەکان، ئینجا دەبێت مرۆڤ جێگەی ڕێزو ستایشی کەسانی تر بێت و پلەو پایەی لە ناو کۆمەڵدا هەبێت ، لە ترۆپکی پێداویستیەکانیش تەحقیقی خودە ، لە ڕێگەی بوونی فەلسەفەیەکی تایبەتی بۆ ژیان و گەیشتن بە قۆناغی داهێنان و ئەفراندن و هەست کردن بە درووستی دەروونی .

بەلام ماسلۆ بە چاوی گومانەوە دەڕوانێتە گەیشتن بە قۆناغی پێنجهەم ، بە بڕوای ئەو لەسەدا یەکی (١٪) تاکەکانی کۆمەڵ ناتوانن خودی خۆیان بدۆزنەوەو بگەنە قۆناغی (تحقیق الذات) ئەویش لە بەر چەند هۆیەك ، لەوانە ئاڵۆزی ژیان و تێرنەکردنی چوار پێداویستیەکەی پێشووتر کەدەبن بە بناغە بۆ پێداویستی پێنجهەم ، هەروەها ترس و دڵەڕاوکێی تاك و نامۆبوونی بە خودی خۆی و نەشارەزایی دەربارەی توانست و لێهاتووە شاراوەکانی .

لای هەموومان ئاشکرایە کە شەڕو کوشتار مانای (کاول کردن ، کوشتن ، بەدیل گرتن ، سوکایەتی پێکردن ، تالان ، دەست درێژی کردنە سەر شەرەف و نامووسی ئافرەت ، ...ڕنان، زرمەی تۆپ ، نالەی هاوەن ، گرمەی فڕۆکەو چەندەها ڕەوشت و کرداری ...رۆڤانەی تر) دەگەیەنێت و کارەسات و نەهامەتی بۆ هاوولاتیان بە جێ دەهێڵێت و ...و دیاردانەی سەرەوە دەبن بە ڕووداو کاری ئاسایی ڕۆژانەو ژیانی مرۆڤ دەکەن بە دۆزەخ ...ڕەنگدانەوەی ترسناکی لە سەرباری دەروونی مرۆڤ بەگشتی و مندالان و لاوان بە ...ایبەتی دەبێت . ترسناکترین شوێنەواری شەڕو کوشتار (ترس و خەم و خەفەت و دڵە

ڕاوکێ و چاوەڕوانکردنی کارەساتی ناخۆشترو ، خەولێزڕان و کابووس ، ڕەش بینینی لە ژیان ، خەمۆکێ و چەندەها گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی ترە). زۆربەی ئەو کەسانەش کە پڕیشکی شەڕو کوشتار دەیانگرێتەوە و بە ئاگری شەڕ دەسوتێن هاووڵاتی بێگوناهو مەدەنین، بە تایبەتیش ژن و منداڵ و بە ساڵاچوو.

ئامارەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن } کە لەماوەی ئەم دە ساڵەی دوایدا نزیکەی (٤٠) چل ملیۆن منداڵ لە ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست و باکووری ئەفریقیا کەوتوونەتە بەر هەڕەشەی شەڕو کوشتارو ماڵەکانیان یان تالان کراوە یان سووتێنراوەو کاولکراوەو دایك و باوك و کەس و کاریان تووشی کوشتن و بریندار بوون و بە دیل گرتن و سووکایەتی پێکردن بوون و زۆربەیان پەرەوازەو دەربەدەر بوون و بە ناچاری لانەو ماڵی خۆیان بە جێ هێشتووەو خۆشیان لە سووکایەتی و گرتن و ئازاردان و ڕاونان بێ بەش نەبوون و زۆریش لەو منداڵانە بوون بە سووتەمەنی ئەو شەڕە دزێوانە {(یونسێف ، ١٩٩٥ ،ص٥)،

سەرەڕای ئەو شوێنەوارانەی سەرەوە شەڕو کوشتار مرۆڤ تووشی نامۆیی و ڕەش بینی و بێ هیوایی لە ژیان دەکات ئەویش لە ئەنجامی بینینی لاشەی کوژراووسوتێنراوو بیستنی گریان و هاوارو لە خۆدان و هەست کردن بە ڕاوونان و لێدان و سووکایەتی پێکردن و دەست درێژی کردنە سەر نامووس و شەرەفی ژنان و تالان کردن و چەندەها دیاردەی دزێوی تر . هەروەها شەڕو کوشتار مرۆڤ فێری زۆر ڕەوشت و ئاکاری ترسناك وتۆقێنەر دەکات لەوانە :-

١- بلاوبوونەوەو تەشەنەکردنی دیاردەی قۆچی قوربانی :-

لە شەڕو کوشتاردا زۆر کەس ڕیسوا دەکرێن و سووکایەتیان پێدەکرێت و دەست درێژی دەکرێتە سەریان ، ئەو کەسانەش لە ئەنجامدا هەست بە ڕق و کینەو نارەزایی دەکەن ، بەلام لەبەرئەوەی ناتوانن ڕاستەوخۆ تۆڵەی خۆیان لە دوژمن و زاڵمان بکەنەوە ، ئەوا

بە پێی تیۆری قۆچی قوربانی ئاراستەی کەسانی لاوازو هەژارو بێ دەسەلاتی دەکەن و ئەو مرۆڤە بێ گوناهو بەستەزمانانە دەبن بە قۆچی قوربانی و باجی زالمی و ناهەقی زۆرداران و دەست درێژی کاران دەدەن ،کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا دەر ئە نجامێکی ترسناکی شەڕو کوشتارە (أرجايل ، ١٩٨٢ ، ص٨٥).

٢- **لە ڕێگای لاسایی کردن و سەرنج دان وبینینەوە** ، زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ فێری ڕەوشتی شەڕخوازی و دەست درێژی دەبن ، شەڕی ناوخۆش زیاتر تەشەنە بەم دیاردەیە دەکات ، تیۆری فێرکردنی کۆمەلایەتیش ئاماژە بۆ ئەو ڕاستیە دەکات ، چونکە لە کاتی شەڕو کوشتاردا چواردەوری منداڵ و ژینگەی تاکەکانی کۆمەڵ هەمووی دەبن بە کوشتن و دەست درێژی و ڕاونان ، منداڵ و هەرزەکارو لاوانیش ئەو هەڵس و کەوت و دیاردانە وەردەگرن و فێری دەبن ، نموونەش لەم بارەیەوە زۆرە چونکە لە کاتی شەڕو کوشتار زۆر بە ئاشکرا هەست بەگیانی شەڕخوازی و دەست درێژی لە هەڵس و کەوتی باوك بەرانبەر منداڵەکان ، مێرد بەرانبەر ژنەکەی ، مامۆستا بەرانبەر قوتابیەکان ، پۆلیس بەرانبەر هاوولاتیان ، لێپرسراو بەرانبەر ئەندامەکانی دەکەین.

٣- **تەشەنەکردن و بلاوبوونەوەی دیاردەکانی خوو پێوە گرتن بە خواردنەوە (الأدمان) و بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەرو ، لاساری و سەرەڕۆیی ، نەخۆشی دەروونی و ژێری ، لادانی سێکسی ،بەرتیل وەرگرتن و درۆو هەڵخەڵەتاندن**.لە بەرئەوەی مرۆڤ تا رادەیەك دەتوانێت خۆی لەگەڵ ژینگەی نالەباردا بسازێنێ ، بەلام ئەگەر باردۆخ زۆر ئاڵۆزو ئاڵۆز بوو، بەرگرو بەربەست و فشارو گۆڕانکارییەکانی چواردەوری مرۆڤ لە توانای کەسدا نەماو وەك مۆتەکە سەر سینگی تاکەکانی گرت ، ئەوا ئەو تاکانە بە ناچاری پەنا بۆ زۆر هەڵس و کەوتی هەڵەو نابەجێ دەبەن وڕێگەی فرت و فێڵ و ناڕاست بۆ خۆسازاندن و زاڵ بوون بەسەر ئەو بەربەست و گۆڕانکارییانەدا دەگرنە بەر (فراج ، ١٩٧٠ ، ص٢٢٥).

بلیمەتی و لە ڕادەبەریان بۆ لێدەدرێت و دەکرێن بە ئەفسانەو لە پێستی مرۆڤایەتی دەریان دەهێنن و ئەوەندە بەشان و بالآیاندا هەڵدەدەن و چیرۆك و ڕووداوی شاخداریان بۆ دروست دەکەن، تا ئەو کەسانە خۆشیان باوەڕ بەو درۆو ئەفسانانە دەکەن ، ئەو کاتە دوورنییە بەرزکردنەوەی ئەوکەسانە بۆ شوێن و پلەو پایەیەکی گرنگ کەشیاو بە لێهاتوویی ئەوان نییە تووشی لەخۆبایی بوونیان بکات و خۆیان لە بیر بچێتەوەو دواجار هەمو شێوازێکی پێویست ئەگەر دا پلۆسێنەرو دکتاتۆرانەش بێت بگرنە بەر بۆ پاراستنی ئەو کورسی و پلەو پایەیەی کە بە ناهەق پێی گەیشتوون.

لەبەرئەوەی ئاستی ڕۆشنبیری و ئابووری و ڕامیاری و کۆمەلآیەتیش لەو کۆمەڵە نەزانەدا زەمینەیەکی لەبارە بۆ دکتاتۆرو مانەوەی ، لەبەرئەوە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر چنگی خۆی لە کورسی دەسەلآت قایم دەکات و دەست و پێوەند بۆ خۆی دروست دەکات و دوور نییە لە دوایشدا ببێت بە دێوەزمەیەك بۆ ئەو کۆمەڵە .

دەرئەنجام :-

وەك لە سەرەتادا ئاماژەمان بۆ کرد کەسایەتی زۆر ئاڵۆزەو کۆمەڵێك هۆکار ئاوێتەی یەکتری دەبن و کەسایەتی دروست دەکەن ، بەلآم لەگەڵ ئەو هەموو ئاڵۆزییەی، دەتوانین تا ڕادەیەکی باش لێی تێبگەین و پێشبینی و کۆنترۆڵی زۆر لایەنی بکەین . ڕاستە کەسایەتی دکتاتۆر چەند خاسیەت و سیمایەکی تایبەتی خۆی هەیە ، بەلآم مەرج نییە هەموو دکتاتۆرەکان لە بنەماو هۆکارەکانی دروست بوونیاندا هاوبەش بن ، چونکە دیاردە دەروونی و کۆمەلآیەتییەکان زۆر لەوە ئاڵۆزترن کە بتوانین بیانخەینە چوارچێوەو قالبێکی دیاری کراوەوە ، بۆ نموونە ئەگەر لە چەند دزێك بکۆڵینەوە ، ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە یەکێکیان هەست بەکەمی کردن پالی پێوەناوە بۆ دزیکردن، بەلآم دووەهەمیان هەژاری و نەبوونی و سێهەمیشیان گیانی تۆڵەسەندنەوە، چوارەمیشیان بۆ دەرخستنی هێزو نێرایەتی و...هتد.

٤- چەکەرەکردنی تۆوی ڕق و کینەو گیانی تۆڵەسەندنەوە:-

شەڕ دەبێتە مایەی بێ باوك کردنی زۆر منداڵ و ڕەش پۆش کردنی هەزارەها ئافرەت و لە ناوبردنی برای سەدەها کچ و شەل و کوێرکردن و شێواندنی جەستەی دەیەها لاوو جەرگ سووتاندنی دایکان و بێوەژن کردنی ئافرت و چەندەها کارەساتی تر ، کە شوێنەواری ترسناك لە دڵ و دەروونی کەس و کاروو دۆست و برادەرانیان بە جێ دەهێڵن و گیانی تۆڵە سەندنەوە لە لایان دەخولقێنێ و بەردەوام بوونی ئەو دیاردەیەش قەوارەی نەتەوەو گیانی هاوکاری و تەبایی کوت کوت دەکات و هەزارەها دەلاقە ودرز دەکاتە جەستەی کۆمەڵ ٠

کە بەداخەوە زۆر جار ئەو (ڕق و کینەو توڕەبوونە دەبێتە هۆی هەڵس و کەوتی نا بەجێ و گرتنی ڕێگای چەوت و کەمتەرخەمی و دەست درێژی و تێك دان) (جلال ،١٩٧٢ ،ص١٣٦). چونکە کۆمەڵگای نەخۆش دەبێت بە ڕێگر لە بەردەم (تێرکردنی پێداویستیەکانی تاك و پڕدەبێت لە بێبەش بوون و کۆسپ و ململانێ و تاك هەست بە دڵنیایی و ئارامی ناکات و گومان و دوودڵی و ڕق و کینە بەسەر سۆزو خۆشەویستی و هاوکاریدا زاڵ دەبێت و دادگەری کۆمەڵایەتی باردەکات و چەوساندنەوەو نا یەکسانی و (هەرکەس بۆ خۆی) زاڵدەبێت و تاکەکانی ئەو کۆمەڵە بەرەو لادان و سەرکێشی دەبات) (زهران ،١٩٧٧ ،ص ٣٤٠-٣٤١).

٥- لە ئەنجامی ئەو کارەساتانەی بەسەر گەلانی عێراقدا هات و دوای ئەویش گەمارۆی ئابووری و ئینجا شەڕی ناوخۆو بێکاری و هەژاری کەوتنە خواردن و کلۆرکردنی جەستەی مرۆڤی کورد . بەداخەوە زۆربەی لاوان بێ ئیش و کارن و نازانن ئەو هەموو کاتە بێ ئیشییەیان بە چی بەسەر بەرن ، کە ئەمە خۆی لە خۆیدا مۆتەکەیەکەو خەریکە قوڕقوڕاگەی لاوان کون کون دەکات و هەناسەیان لێ دەبڕێت .(بێ ئیشی لاوان یان هەرزەکاران هۆکارێکی ترسناکە بۆ لاساری و لادانیان و پێشێل کردنی یاساو داب و

نەریتی کۆمەڵایەتی و سەرهەڵدانی دیاردەی نامۆیی و ڕەشبینی) (عاقل ،١٩٨١ ،ص٣٠٩).

٦- زیادبوونی ژمارەی ئەو کەسانەی تووشی گرفت و نەخۆشی دەروونی بوون:-

شەڕو کوشتار کارەساتی دڵ تەزێنی بە دوادا دێت و کار لە کۆئەندامی دەماری ناوەندی دەکات و لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی لای دەدات ، لەبەرئەوەی (کارەسات و ڕێگرو کۆسپ، مرۆڤ تووشی ترس و دڵەڕاوکێ و خەمۆکێ و ململانێی دەروونی دەکات و هاوسەنگی تێک دەدات و ناهێڵێت وەک مرۆڤێکی ئاسایی خۆی لە تەک ژینگەکەیدا بسازێنێ و دواجار تووشی کۆمەڵێک گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەکات) (جیلفورد، ١٩٦٢، ص٣٦٦).

٧- زاڵ بوونی هێزی میلیشیات و تایەفەگەری و دەستەو تاقمی جیاجیا:-

لە کاتی شەڕو کوشتاردا هەموو لایەک هەوڵی خۆ پڕچەک کردن و زیادکردنی ژمارەی چەکدارەکانی دەدات و چاو پۆشی لە زۆر ڕەوشت و سەرەڕۆیی چەکدارەکانی دەکات ، لەبەرئەوەی لە لایەک پێویستی پێیانەو لە لایەکی تریشەوە بەربڵاوی بەرەکانی جەنگ و زۆربوونی ژمارەی چەکداران و بڵاوبوونەوەی چەک و تەقەمەنی لەناو هاوڵاتیان و ڕوودانی کارەساتی کوشتن و بریندار بوون و سەوز بوونی گیانی ڕق و کینە و تۆڵەسەندنەوە و زاڵبوونی پرۆسیسی هەڵچوون بەسەر پرۆسیسەکانی ژیربدا ، تەڕو وشک پێکەوە دەسووتێنێ ، لە لایەکی تریشەوە کە ئەمەش کارێکی خراپ دەکاتە سەر باری دەروونی هاوڵاتیان، هەرچی ڕووی گەشی شارستانیەت و مرۆڤایەتی هەیە پێشێل دەکرێت و دوور نییە ئەو هەلس و کەوتە هیستریانە تەشەنەبکات و وەک پەتایەکی ترسناک زۆربەی تاکەکانی تری کۆمەڵ بگرێتەوە، چونکە (مرۆڤ بە

تایبەتی هەرزەکار لە ڕێگەی سەرنج دان و لاسایکردنەوەوە فێری زۆر ڕەوشت و ئاکاری کەسانی چوار دەورەیان دەبن) (دبابنە ، ١٩٨٤، ص٥٩) .

٩-تێك چوونی شیرازەی خێزان:-

شەڕو کوشتار ماڵ وێرانی و کاول کاری لە دوو توێیدا خۆی حەشارداوەو هەموو دام و دەزگا کۆمەڵایەتییەکان هەڵدەتەکێنێت ، لە پێشەوەی هەمووشیان خێزان کە بە یەکەم خانەی زیندووی کۆمەڵ دادەنرێت ، شیرازەی خێزان لە ئەنجامی کوشتن یان بەدیل گرتن یان بریندارکردن یان تێك دان و تاڵان کردن یان ئاوارە بوونی یەکێك (یان زیاتر) لە ئەندامەکانی تێك دەچێت و تاکەکانی تر تووشی بێبەش بوون و خەم و خەفەت و ترس و دڵە ڕاوکێ دەبن.

مانەوەو درێژە کێشانی ئەو بارو دۆخە تاکەکانی ئەو خێزانە بەرەو هەڵدێرو کارەساتی ترسناك دەبات، بە تایبەتیش منداڵان و هەرزەکارەکانیان ، لەبەرئەوەی لە قۆناغی گەشەکردندان و شارەزایی و زانیاریان کەمە و بە ئاسانی لەبەردەم کارەساتدا چۆك دادەن (دەرئە نجامی توێژینەوەکانی زانایان (ئان ویستون ،جاری ترفرز ، لورنس وبیرت) ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە ئەو منداڵانەی ژینگەی خێزانیان تێك چووەو لە بارو دۆخی شەڕو پڕ لە ئاژاوەدا دەژین، تووشی دواکەوتنی ژیری و پەشۆکاوی دەروونی و هەڵس وکەوتی سایکۆ پاسی دەبن و وەك منداڵی ئاسایی گەشە ناکەن) (قطامی ،١٩٨٩ ، ص١٢٤).

چونکە شەڕو کوشتارو بارودۆخی نائاسایی ژینگەی مرۆڤ دەکەن بە دۆزەخ و بێ هیوایی و ڕەشبینی لە ناخی تاکەکاندا دەچێنێ و (هەست بە دڵنیایی و ئارامی و ئاسایش ناکەن و هەموو ڕووداوەکان هەڕەشە لە چارەنووس و ژیانیان دەکەن و بێ بەش دەبن لە سۆزو خۆشەویستی کەسانی چوار دەورو دوور نییە ببێتە هۆی لە دەست دانی پلەو پایەو

ناوو ناوبانگی زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ) (العظماوی، ١٩٨٨، ص ٣٦٤).
سەرجەم ئەو ڕووداوانە کەسایەتی مرۆڤ تێك دەشکێنێ و هەرەسی پێ دەهێنێ.

ئەوەی جێگای وەبیرهێنانەوەیە، زۆربەی قوتابخانەو تیۆرەکانی دەروونزانی و کۆمەڵناسی گەواهی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە دەدەن ، فرۆیدی دامەزرێنەری قوتابخانەی شیتەڵ کردنەوەی دەروونی، جەخت لەسەر گرنگی پێنج (٥) ساڵی یەکەمی منداڵ دەکات و لە داهاتوودا بە بناغەی پتەوی کەسایەتی مرۆڤی دادەنێت ، ئینجا ئەگەر بە ووردی و ئەمانەتەوە سەیری مێژووی ژیانی مرۆڤی کورد بکەین ،ئەو کاتە بۆمان دەردەکەوێت کە مێژوویەکی چەند خوێناوی و پڕ لە کارەساتە.

ئێمە نامانەوێت لێرەدا هەموو لاپەڕەکانی مێژووی کورد هەڵبدەینەوە، چونکە لێرەدا جێی نابێتەوە ،بەلام تەنها دەگەڕێینەوە بۆ سەرەتای ساڵەکانی هەشتای سەدەی بیستەم کە بە شەڕی عێراق و ئێران دەستی پێکرد ، ئێمەی کوردیش کەم یان زۆر پڕیشکی ئەو شەڕە دزێوەمان بەرکەوت، باشە ئەگەر سەرنجی ژیانی ئەو منداڵانە بدەین کە لەو کاتەدا لە دایك بوون، چاویان بە بینینی لاشەی کوژراوو سوتێنراو پشکوت، گوێیان بەزرمەی تۆپ و ناڵەی مووشەك و ناپاڵم کرایەوە ، لووتیان بە باروت و دووکەڵی ماڵ و قوتابخانەی سوتاو قان دراو لەگەڵ شیر خواردنەوەدا خەم و خەفەت و ترس و دڵە ڕاوکێ و فرمێسکی گەشی سەر ڕووی دایکی نۆشی.

ئەو پێنج ساڵە گرنگەی فرۆید باسی دەکات، منداڵی کورد هەمووی بەشەڕوکوشتار بەسەر برد، ئینجا هەندێك لە دەروونزانەکان هیواو گەشبینی لە ناخی تاکەکانی کۆمەڵدا دەچێنن و دەڵێن ئەگەر ئەو (٥) ساڵەی یەکەمیش پڕ لە کارەسات و ناخۆشی بوو، ئەوا خۆش بوون و چاك بوونی ژیانی مرۆڤ لە دوای ئەو پێنج ساڵە زامنی پتەوی کەسایەتی ئەو منداڵانەیە ، بەلام سەد مخابن ژیانی ئەو منداڵانە دوای (٥) پێنج ساڵی یەکەمیان خۆشتر نەبوو، هیچ گۆڕانکاریەکیش ڕووی نەداو لەو گەش بینی و

هیوایەی ئەو دەروونزانانەش بێبەش بووین ، بە پێچەوانەوە گڕو کلپەی شەڕی نێوان عێراق و ئێران لە دوای ئەو (٥) پێنج ساڵە بە هێزو تینتر بوو ، ماوەی (٨) هەشت ساڵ مرۆڤی ئەم ناوچەیەی کرد بە سووتەمەنی خۆی ،دوای شەڕی عێراق و ئێران بارودۆخی ژیانی مرۆڤی کورد باشتر نەبوو بگرە زۆر خراپتر بوو کیمیابارانی هەڵەبجە و ئەنفالی بەدناو روویاندا دوای ئەوەش جەنگی دووهەمی کەنداو راپەڕین و دوای ماوەیەکی کورتیش شەڕی براکوژی بڵێسەی بەرز بۆوە.

ئینجا ئەگەر بگەڕێینەوە لای ئەو کۆرپەلەیەمان کەلەسەرەتای شەڕی عێراق و ئێران لە دایك بوو بوو، ئەوا ئێستا تەمەنی (٣٠) ساڵەو دوور نییە ئێستا چەکیشی لە شان کردبێ ، چونکە ئەو بەد بەختە لەو ڕۆژەوەی کە لە دایك بووە تاوەکو ئەمڕۆ ژیانی هەر شەڕو کوشتارو کاول کردنە، ئەی لەوە زیاتر چاوەڕوانی چی دەکرێت لە یەکێك کە هەموو ژیانی خوێن ڕشتن بێت، ئەی هەموو زاناو فەیلەسوفەکان ژینگەی مرۆڤ بە هۆکارێکی گرنگ دانانێن؟ بەڵێ هەندێکیان بە تاقە هۆکارو گرنگترین هۆکاریشی دادەنێن و دەڵێن مرۆڤ کوڕ و کچی ژینگەکەیەتی، لە پێشەوەی هەمووشیان (سکینەر)ی دەروونزانە کەلەو باوەڕەدایە مرۆڤ بونەوەرێکی لاوازو بێ دەسەڵاتەو وەك تۆپەڵە قوڕێك وایە و ژینگە بە ئارەزووی خۆی یاری پێدەکات و چی بوێت لێی دروست دەکات.

هەروەها (بافلۆفی) ڕووسیش بە پێی تیۆری پێوەلکانی مەرجی (الاقتران الشرطي)، جەخت لەسەر ئەوە دەکات کە ورووژێنەرو ڕووداوە ترسناکەکانی شەڕ وکوشتار، ورووژێنەرو ڕووداوە خۆش و بێلایەنەکانی تری ژیانیشمان لێدەکات بە دۆزەخ ئەویش لە ئەنجامی جووت بوون و ڕوودانیان لەیەك کات و شوێن و ئاڵوگۆڕو جێگۆڕکەیان.

هەروەها زانایان (دۆلارد ، میللر ،بندۆرا) سوورن لەسەر پرۆسیسی لاسایی کردنەوەو سەرنج دان و وەرگرتنی ڕووداوەکانی ژیان لەلایەن منداڵ و هەرزەکار بە تایبەتی و تاکەکانی تری کۆمەڵ بە گشتی . کەواتە بە پێی بۆچوونی هەموو ئەو

تیۆری و قوتابخانە دەروونییانە ، ئەم بارودۆخە نائاسایی و ئاڵۆزەی کوردستان، کاریگەرییەکی خراپی لەسەر باری دەروونی مرۆڤی کورد هەیە، سەرەڕای ئەوەش شەڕی ناوخۆشی هاتە سەر. دەتوانین لەبەر ڕۆشنایی ئەو ڕاستیانەی سەرەوە بگەینە ئەم دەرئەنجامانەی خوارەوە :-

بەپێی تیۆرییەکەی (ابراهام ماسلۆ) دەبێت مرۆڤ ئەو پێداویستیە بنەڕەتیانەی تێر بکرێت، بۆ ئەوەی لە حاڵەتێکی هاوسەنگیدا بێت و کاڵای مرۆڤایەتی بەباڵای ببڕدرێت ، بەڵام ئێمە ئەوە چاك دەزانین کە ژمارەیەك لە خێزانەکانی کورد هەژارن و بە ئاسانی ناتوانن پێداویستیە فسیۆلۆژیەکانیان دابین بکەن ، بە تایبەتی خۆراك ، ئینجا ئەگەر مرۆڤێکیش برسی بێت ، بە پێی تیۆریەکەی ماسلۆ، بەردەوام وێل و سەرگەردانی لوقمە نانێك دەبێت و هەموو پێداویستی و پاڵنەرەکانی تر دەخاتە گەڕ لە پێناو تێرکردنی سکە برسییەکەی و شارە نموونەییەکەی ئەو دەبێت بەو شوێنەی لووقمە نانێکی لێبێت و گەدەی برسی تێربکات ، ئیتر مەسەلەی ئاکاری جوان و زانست و ڕۆشنبیری و داهێنان و خۆشەویستی و ڕێزگرتن و تحقیقی خود لە بواری دەروونی ئەو کەسە برسیەدا هیچ گرنگیەکی نامێنێ .

ئینجا ئەگەر کۆمەڵێك خێزان هەبێت برسی نەبن و پێداویستییە فسیۆلۆژیەکانیان تێر بووبێت ، ئەوا گرفتێکی تریان هەیە، ئەویش نەبوونی ئەمن و ئاسایشە چونکە شەڕی ناوخۆ بۆتە هۆی نەمانی ئەمن و ئاسایش و دڵنیایی ومرۆڤ ناتوانێت لە شوێنێکدا کە شەڕو کوشتاری تێدا بێت، هەست بە دڵنیایی و ئارامی بکات، چونکە شەڕو ئاسایش و دڵنیایی دوو ڕووی جیاوازی ژیانن و مەحاڵە لەیەك کاتدا هەردووکیان پێکەوە لە ئارادا بن.

خۆشمان دەزانین بە پێی تیۆریەکەی ماسلۆ ئەمن و ئاسایش پێداویستی گرنگی دووەمەو دەبێت دوای پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان تێر بکرێت و بۆ مرۆڤ دابین بکرێت ، بەڵام بەداخەوە لە کوردستان دوو پێداویستی هەرە گرنگی ژیان (فسیۆلۆژی و ئەمن و

ئاسایش) بۆ مرۆڤی کورد بە تەواوی دابین نەکراوە ، ئیتر مرۆڤ ئەگەر ئەو پێداویستیە گرنگانەی تێر نەکرێت ئەوا مەحاڵە بتوانێت خۆشەویست بێت و کەسانی تری خۆش بوێت و جێگەی رێزو ستایشی کەسانی تر بێت و پلەو پایەی کۆمەلایەتی هەبێت و بگاتە قۆناغی تحقیقی خود ، چونکە ئەم پێداویستیانە سەرخانی ئەو قەوارە دەروونییەن کە ژێر خانەکەی پێداویستیەکانی فسیۆلۆژی و ئەمن و ئاسایشە.

کەواتە بە پێی ئەو تیۆرییە زۆر ئاساییە ئەگەر پەیوەندی کۆمەلایەتی نێوان تاکەکانی کۆمەڵی کوردەواری ژەنگ هەڵبهێنێ و گرفت و ناخۆشی لە نێوانیاندا دروست ببێت و هەرکەسە بۆ خۆی هەوڵ بدات و بەرژەوەندی تایبەتی زاڵ بێت بەسەر بەرژەوەندی گشتی و خۆپەرستی و تاک ڕەوی سەرهەڵبدات و زۆر دیاردەی دزێو لە ژینگەی کوردەواری پەیدابببێت، وەك ڕەنگدانەوەیەکی واقیعی ئەو بارودۆخە نالەبارەی کوردستان لەوانە :-

١-کۆچ کردنی ژمارەیەکی زۆر لە پسپۆڕو شارەزاو خاوەن بڕوانامەی بەرز بۆ هەندەران .

٢-زیاد بوون و تەشەن کردنی زۆر دیاردەی دزێو بە ژینگەی کوردەواری، لەوانە ڕاوڕووت و تالان کردن و زەوت کردنی ماڵی هاوولاتیان و موڵکی دەوڵەت، بەبیانووی دەست کەوتی شەڕو پارێزگاری کردن لە بەرژەوەندی حیزبایەتی تەسك.

٣-ئاڵۆزبوون و تەشەنەکردنی زۆر گرفتی کۆمەلایەتی، کە بۆتە هۆی مەترسییەکی گەورە بەسەر پاشەڕۆژی کۆمەڵگای کوردەوارییەوە، لەوانە دوژمنایەتی نێوان زۆر لە هۆزو تیرەکانی کوردستان لە ئەنجامی شەڕی ناوخۆ ، شوونەکردنی ژمارەیەکی زۆر لە کچان و ژن نەهێنانی ژمارەیەکی زۆر لەگەنجان، کە خەریکە مۆمی تەمەنی لاویان دەکوژێتەوە ، ژیاندنەوەی گیانی هۆزو ناوچەگەری .

هیچ دیاردەیەك لە ژیاندا بە بێ هۆو بنەما دروست نابێت ، بەڵكو دەبێت كۆمەڵێك هۆكار لەتەك یەكتریدا كارلێك بكەن و زەمینەو كەش و هەوای گونجاوی بۆ بخولقێنن ئینجا ئەو دیاردەیە لە منداڵدانی ژیاندا سەر هەڵدەدات. گومانیشی تێدا نییە دیكتاتۆریەتیش وەك دیاردەیەكی كۆمەلایەتی دەروونی ڕامیاری، بنەما و زەمینەی تایبەتی خۆی هەیەو لە ئەنجامی كارلێك كردنی كۆمەڵێك هۆكاری ناوەكی و دەرەكیەوە ، كە ناوەكییەكان پەیوەندییان بە خودی دكتاتۆرو دەرەكیەكانیش پەیوەندییان بە ژینگەوە هەیە ، دروست بووە .

نابێت ئەوەشمان لە یاد بچێت كە زۆربەی هۆكارو بنەما ناوەییەكان دەرئەنجام و ڕەنگدانەوەی هەردوو هۆكاری ژینگەو بۆماوەن .ئینجا لەبەر ئاڵۆزی و ژمارە زۆری ئەو هۆكارانە لەلایەك و درك پێ نەكردن و تا ئێستا مانەوەی هەندێكیان بە نەزانراوی لە لایەكی ترەوە ، تێگەیشتن و شیتەڵكردنەوەی كەسایەتی دكتاتۆر ئاسان نییە و پێویستە پێش هەموو شتێك سەرنج لە چەمكی كەسایەتی بدەین و بە ناخیدا شۆڕببینەوەو لەوێوە بە دوای بنەماو ڕەگ و ڕیشەی دكتاتۆرییەتدا بگەڕێین .

كەسێتی (الشخصية) :

گومانی تێدانییە زۆربەمان كەم یان زۆر شتێك دەربارەی كەسێتی دەزانین و هەندێكجار بڕیار دەربارەی جۆری كەسایەتی هاوەڵ و دۆست و هەندێك لە تاكەكانی كۆمەڵ دەدەین و گوێ بیستی هەندێك خاسییەت و سیفاتی تایبەت بە كەسایەتی دەبین لەوانە فلان كەس كەسایەتییەكی سەركەوتووی هەیە، بەلام ئەوی تریان كەسایەتییەكی لاوازی هەیە ، یان كەسایەتی نییە یان كەسایەتییەكی شەڕخوازی

هەیە ، یان کەسایەتییەکی سەرنج ڕاکێشی هەیە ، ئەمانەو چەندەها ناوو نازناوی تر لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەربارەی کەسایەتی هەیە . بەلام سەرجەم ئەوانەی سەرەوە قسەی سەرزاری زۆربەی خەڵکین و دوورن لە توێژینەوەی زانستیەوە ، هەرچەندە هەندێکیان نزیکن لە ڕاستیەوە .

بەلام ئەگەر بمانەوێت بە شێوەیەکی زانستیانە ڕاستیەکان بپێکین و زیاتر بەناخی کەسایەتییدا شۆڕببینەوە ، ئەوە دەبێت بۆ لای دەروونزانەکان و دەرئەنجامی توێژینەوەکانیان بگەڕێینەوە . نابێت ئەوەش فەرامۆش بکەین کە تاوەکو ئێستا لەبەرگرنگی و ئالۆزی کەسایەتی ، پێناسەیەکی بەرفراوانی تایبەتی کە پڕ بە پێستی بێت و گشت کونج و کەلەبەرەکانی ڕوون بکاتەوە نییە ، بەڵکو ژمارەیەکی زۆر پێناسەی جیا جیا بە قەدەر ژمارەی ئەو دەروونزانانەی کە توێژینەوەیان لەسەر کەسایەتی کردووە ، هەیە ، کەهەر یەکەیان بە پێی فەلسەفەو بیروباوەڕی تایبەتی خۆی پێناسەی کردووە ، بە هەمان شێوەی پێناسەی ، مشت و مڕو بۆچوونی جیا جیا دەربارەی سروشتی کەسایەتی و ئەو هۆکارانەی کاری تێدەکەن هەیە .

بۆ نموونە قوتابخانەی شیتەڵ کردنەوەی دەروونی کە دامەزرێنەرەکەی (سیگموند فرۆیدە) لەو باوەڕەدایە کە سروشتی مرۆڤ شەڕخوازەو وەك بووکە شووشەیەك لە لایەن کۆمەڵێك ڕەمەك و پاڵنەری بایۆلۆژییەوە هەڵبەزو دابەزی پێدەکرێت و کۆنترۆڵی لە ژێر ویست و ئیرادەی خۆیدا نییە، هەوەها (سکینەری) دەروونزانی ئەمریکیش هەمان بۆچوونی فرۆیدی دەربارەی مرۆڤ هەیە، بێجگە لەوەی کە (سکینەر)لەو باوەڕەدایە کەویست و ڕەوشتی مرۆڤ لە ژێر کۆنترۆڵ و ڕەحمەتی ژینگەو جیهانی دەرەوەدایە ، کە ئەوانیش خۆیان لە دام و دەزگا کۆمەلایەتی و ڕامیاری و ئابوورییەکاندا دەدۆزنەوە ، کە ئەوان چۆنیان بوێت بەو شێوازە کەسایەتی بنیات دەنێن .

گومانیشی تێدانییە کە سکینەریش لەسەر هەمان ڕێبازی (واتسنی) دەڕوات کە دامەزرێنەری قوتابخانەی ڕەوشتایەتیە (المدرسة السلوكية). واتسن ماموستای گووتەیەکی بە ناوبانگی هەیە کە دەڵێت (دە منداڵم بدەنێ، من بە شێوەیەکی لابەلایی و هەڕەمەکی (عشوائی) یەکێکیان هەڵدەبژێرم ، ئێوە چیتان دەوێت من ئەوەی لێ دروست دەکەم ، ئەگەر دەتانەوێ دەیکەم بە پزیشك یان بە تاوانبار یان بە پارێزەر یان بە ئەندازیار یان بە هونەرمەند یان بەبازرگان ...هتد، بەلام بەمەرجێك خۆم ژینگەیەکی تایبەتی بۆ بخولقێنم) (عاقل،١٩٧٩،ص ١١٧).

واتا دەتوانرێت لە ڕێگای ڕاهێنان و فێرکردن و ژینگەی تایبەتیەوە ، مرۆڤ فێری هەموو شتێك بکرێت و کۆنترۆڵی ڕەوشت و کەسایەتی بکرێت ، بەبێ گوێدان بە بۆماوەو ڕەگەزو تواناو توێژی کۆمەلایەتی و ئابووری باب و باپیری . بەلام (جان جاك ڕۆسۆ)ی فەیلەسوف لەو باوەڕەدایە کە سروشتی مرۆڤ خێرخوازە، بەلام کۆمەڵ و دام و دەزگاکانی بەرەو شەڕخوازی دەبەن و لە ڕێچکەی ئاسایی خۆی لای دەدەن.

لەبەرانبەر ئەو بۆچوونەی ڕۆسۆ ، (هۆبزی) فەیلەسووف لەو بڕوایەدایە کە سروشتی مرۆڤ شەڕخوازەو مرۆڤ هەر لە بنەڕەتەوە گورگەو بەردەوام لە هەوڵی پشت شکاندن و چاڵ بۆ هەڵ کەندنی برای خۆیدایە ، هەروەها زانایانی وەك (بەندۆرا ، دۆلار ،میللر)، لەو باوەڕەدان کەکەسایەتی و ڕەوشتی مرۆڤ لە ڕێگەی سەرنج دان و لاسایکردنەوەی کەسایەتی و ڕەوشتی کەسانی چواردەورییەوە دروست دەبێت ، ئینجا ئەگەر کەسانی چواردەوری منداڵ شەڕخوازو دکتاتۆربن، ئەو کاتە دەبن بە نموونەی شەڕخوازی و دکتاتۆری بۆ لاسایکردنەوەو منداڵان لەوانەوە فێری ئەو خاسیەت و ڕەوشتانە دەبن .

بەبڕوای (ئەدلەر)یش هەست کردن بەکەمی (الشعور بالنقص) داینەمۆی ڕەوشت و کەسایەتی مرۆڤن ، چونکە ئەو هەست کردن بەکەمییە پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت و ویست و حەزو ئارەزووی زاڵبوون و کەلەگایی و هێز بەکارهێنان بۆ کۆنترۆڵ کردن و زاڵ بوون

بەسەر دیاردەکانی ژیانداى لا دروست دەکات ، بەڕای ئەدلەر هەست کردن بەکەمی لە لای هەموو کەس هەیە ، ئیتر ئەو کەسە لە هەر چ قۆناغ و ڕەگەزو توخمێك ابێت ، بەلام تەنها شێوازی دەربڕین و قەرەبووکردنی ئەو هەست کردن بەکەمییە ، لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕدرێت ، دوورنییە هەندێك کەس بە شێوازی توونـدو تیژی و دکتاتۆرییانە حەزوو ئارەزووەکانی خۆیان بهێننە دی و قەرەبووی هەستکردن بەکەمیەکەیان بکەنەوە . هەر لەم بارەیەوە ئەدلەر دەڵێت (بەکارهێنانی توونـدو تیژی لەگەڵ منداڵ و سووکایەتی پێکردنی یان بوونی کەم و کورتی جەستەیی و بێ بەش بوون لە تێرکردنی پێداویستیەکان ، هەستکردن بەکەمی زیاتر دەکات و دوور نییە ببێتە پاڵنەر بۆ هەڵسووکەوتی توندو تیژو دکتاتۆریانە لەلای منداڵ (رمزی ، ۱۹۸۱ ، ص٧٤).

لەبەر ڕۆشنایی و ڕاوبۆچوونی ئەو فەیلەسوف و زانایانـە ، دەتوانین بگەینە ئەم دەرئە نجامانەی لای خوارەوە :-

١-سروشتی مرۆڤ نە بەتەنها خێرخوازە نە شەڕخوازیش ، بەڵکو تۆوی خێرو شەڕ لەناخی هەموو مرۆڤێکدا هەیە ، ئیتر ئەو ژینگەو کۆمەڵەی کە مرۆڤ تیایدا دەژی، ڕۆڵی یەك لاکەرەوە دەبینێ ، واتە ئەگەر گونجاوو لەبار بێت بۆ گەشەکردنی مرۆڤ، ئەو کاتە تۆوی خێرخوازی گەشە دەکات ، بەلام ئەگەر ژینگەو کۆمەڵ پڕبوون لەبەربەست و بێبەش بوون و هەڵخەڵەتاندن و توونـدو تیژی و چەوساندنەوە ، ئەوکاتە تۆوی شەڕخوازی سەوز دەبێت و تاك دەبێت بە گورگی ناو پێستی مرۆڤ .

٢- ژینگەی کۆمەلایەتی بەتایبەتی خێزان ڕۆڵی گرنگی لە بنیاتنانی کەسایەتی مرۆڤدا هەیە ، زۆربەی زاناو قوتابخانەکان جەخت لەسەر (٥) پێنج ساڵی یەکەمی ژیانی منداڵ دەکەن و بە هۆکاری لاکەرەوەو ترسناکی دادەنێن لەسەر چارەنووس و کەسایەتی لە داهاتوودا . ئە نجامی زۆر لە توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن (کە

توندوو تیژی و ڕەوشتی دکتاتۆریانەی زۆر لە باوکان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کەلەسەردەمی منداڵییاندا تووشی سووکایەتی پێکردن بوون و لەسۆزو خۆشەویستی دایك و باوك و کەسانی تری چواردەوریان بێبەش بوون و بەردەوام تووندو تیژی لە تەکیاندا بەکار هاتووە ، لەبەرئەوە ئەوانیش زۆربەی ڕەوشتیان لە خێزان و گۆرەپانی کارکردندا تووندو تیژی لە خۆی دەگرێت و ناتوانن لێی دەرباز بن) (فهمی ، ۱۹۷۷ ، ص۱٦٤).

۲- باری دەروونی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی جیهانی دەرەوەیە ، دەرەوە چەند تووندو تیژو تۆقێنەرو دکتاتۆر بێت ، جیهانی ناوەوەی مرۆڤیش ئەوەندە بگرە زیاتریش تۆقێنەرو دکتاتۆر دەبێت ، بۆ نموونە (بەردەوام بەکارهێنانی تووندو تیژیو لێدان دەبێتە هۆی دروست کردنی گیانی دوژمنکاری و شەڕخوازی لە ناخی منداڵدا) (مسن ، ۱۹۸٦ ، ص۲۹۰)، لەبەرئەوەی هیچ مرۆڤێك ڕازی نابێت سووکایەتی پێبکرێت ، هەرچەندە منداڵیش بێت ، ئەگەر سووکایەتی پێکراو تووشی ئازارو لێدان بوو، وە نەیتوانی ڕق و کینەو تووڕەییەکەی ئاڕاستەی ئەو کەس و سەرچاوانە بکات کە تووشی ئازاریان کردووە، ئەوا لە ڕێگەی میکانیزمی دەروونی لادانەوە (الأزاحة) ئاڕاستەکەی دەگۆڕێ ڕووی دەکاتە کەسانی بێ گوناهو بێ دەسەلات و دەبن بە قۆچی قوربانی.

نموونەش لەم بارەیەوە زۆرە ، دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی سووکایەتیان پێدەکرێت و دایك و باوکیان لێدان و تووندو تیژی لەگەڵیان بەکاردەهێنن، (لەبەرئەوەی بە دایك وباوکیان ناوێرن و داب ونەریتی کۆمەڵایەتیش ڕێگەیان پێنادات کە دەست درێژی بکەنە سەر دایك و باوکیان، ناچار بە دوای نێچیرێکی بەستەزماندا دەگەڕێن، بۆ ئەوەی ڕق وکینەو تووڕەییەکانیان ئاڕاستەی بکەن) (عیسوی ، ۱۹۸٤ ، ص۹۳).

بۆئەوەی مرۆڤی دکتاتۆر بناسرێتەوە دەبێت کۆمەڵێك خاسیەت و سیفات لە ڕەوشت و بیرکردنەوەیدا بەرجەستەببێت، لەوانە (تاك ڕەوی لە ڕاو بۆچوون، بەکارهێنانی

توونددو تیژی و هەڕەشەکردن و چاوسوورکردنەوە بۆ جێبەجێ کردنی فەرمانەکانی ، دڵ ڕەقی و بێ بەزەیی، وەرنەگرتنی ڕاوبۆچوونی نەیاران و بڕوانەبوون بە ئفت وگۆو ڕاگۆڕینەوە ، لووت بەرزی و لە خۆبایی بوون، کردنی کەسانی تر بە پردو مقاش بۆ هێنانەدی حەزو ئارەزووەکانی خۆی ... هتد).

بەلام لەوانەیە لەلای یەکێك پرسیارێك قووت ببێتەوەو بلێت، ئینجا خۆ ئەو خاسیەت و سیفەتانە نەك بە تەنها لەلای دکتاتۆر، بەلکو لەلای زۆر کەس هەیە ، ڕاستە ئەو خاسیەتانە لەلای هەموو کەسێك کەم یان زۆر هەیە ، بەلام ڕێژەو بڕەکەی جیاوازە. بۆ نموونە دڵ ڕەقی و بەزەیی بەو شێوەیە لە ژیاندانین کە بتوانین مرۆڤ دابەش بکەین بەسەر دوو گروپدا ، گروپێکیان دڵ ڕەق بن و گروپەکەی تر بەبەزەیی ، بەلکو دڵ ڕەقی و بەزەیی وەك دوو خاسیەتی هەلچوونی، تەواوکەری یەکترین و پچڕاندن و بۆشایی لە نێوانیاندا نییە ، بەلکو یەك هێڵی ڕاست دروست دەکەن ، جەمسەرێکیان دڵ ڕەقییەو جەمسەرەکەی تریشی دڵ نەرمی و بەبەزەیی ، لە نێوانیشیاندا چەند پلەیەکی جیا جیا لەدڵ ڕەقی و بەزەیی هەیە ، چونکە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ مام ناوەندیین لە خاسیەت و دیاردە دەروونییەکاندا ، ژمارەیەکی کەمیان دەکەونە ئەم سەرو ئەوسەری جەمسەرەکەو ئیتر یان زۆر لەو خاسیەتەی هەیە یان کەم.

بۆ نموونە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ مام ناوەندین لە زیرەکیدا، بەلام ڕێژەیەکی کەمیان زۆر زیرەکن و بەهەمان شێوەش ڕێژەیەکی زۆر کەمیان دەبەنگ و گێل و دواکەوتوون ، هەروەها زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ مام ناوەندین (متوسط) لەدرێژیدا، بەلام ڕێژەیەکی کەمیان زۆر درێژن و لەبەرانبەریشدا ڕێژەیەکی کەم زۆر کورت و بستە بالان.

ئەو خاسیەتانەی ئاماژەیان بۆکرا، بەڕێژەیەکی زۆر لەلای دکتاتۆر هەیە ، دەتوانین بلێین لەوپەڕی جەمسەرەکەیە وە ئەم جیاوازییە دیاردەیەکی ئاساییە لەناو هەموو

بوونەوەرەکاندا چونکە (هەرکەسە تایبە تمەندێتی خۆی هەیەو لە هیچ کەسێکی تر ناچێت ،هەروەها هەموو ڕووداوێکیش وەك ئەوانی تر نییە ،لەوانەشە لەبەر ئەوە بێت کە هەرشتە کات و شوێنی تایبەتی خۆی هەیەو هیچ کاتێکیش دووشت وەك یەك ڕوو نادەن)(صالح ،١٩٨٤ ،ص١١).

بێگومان کۆمەڵێك هۆکار (وەك لە پێشەوە ئاماژەی بۆکرا) ئەو تاکایەتیەی مرۆڤ دیاری دەکەن، لەوانە (بۆماوە)،(ژینگەی جوگرافی و مێژوویی و کۆمەڵایەتی و دەروونی)، مەبەست لە بۆماوە ئەو خاسیەت و سیفەتانەیە کە لە ڕێگەی کرۆمۆسۆماتەوە لە دایك و باوکەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوێزرێتەوە .بەلام تاوەکو ئێستا توێژینەوەیەك نییە ئاماژە بۆ ئەوە بکات، کە دکتاتۆریەت دیاردەیەکی بایەلۆژییەو لەڕێگەی بۆماوەوە دەگوێزرێتەوە.

بەلام چەند توێژینەوەیەك هەیە کە ئاماژە بۆ توندوو تیژی و شەڕخوازی دەکەن و ئەوە دەردەخەن کە لەڕێگەی کرۆمۆسۆماتەوە دەگوازرێنەوە ، بەتایبەتی لای ئەوانەی کەزیاتر لە (٤٦) کرۆمۆسۆمیان هەیە ، واتە (٤٧) یان (٤٨) کرۆمۆسۆمیان هەیەو بەکەسایەتی سایکۆپاسی و شەڕخواز لە قەڵەم دەدرێن ،وە هەندێکی تریان ئاماژە بۆ کۆئەندامی دەماری ناوەندی دەکەن و دەڵێن مرۆڤی شەڕخواز کەم و کورتی لەشێوو پێکهاتەی مێشکیدا هەیەو نیمچە نەبەکامیەکی پێوە دیارە ، هەندێکی تریان هەڵس و کەوتی نائاسایی مرۆڤ دەگەڕێننەوە بۆ جۆری کوێرەگلاندەکان و نوقستانی لە ڕێژەی ئاسایی دەرهاویشتنەکانیان.

ئەگەر ووردبینانە سەیری دەرئەنجام و بەڵگەبۆماوەییەکان بکەین ، بۆمان دەردەکەوێت کە ئامانجیان نەپێکاوە ، کەواتە ژینگە بەمانا بەرفراوانەکەی بە نێپرساوی یەکەم دەژمێردرێت لە دروست کردنی دکتاتۆرو زەمینە خۆش کردن بۆ

گەشەکردنی. یەکەم دامەزراوی کۆمەڵایەتیش کە کاریگەری ترسناکی لەسەر چارەنووس و پاشەڕۆژو کەسایەتی تاکەکانی هەیە، خێزانە.

خێزان :-

هەموومان دەزانین خێزان یەکەم خانەی کۆمەڵەو یەکەم دامەزراوی کۆمەڵایەتییە کە شوێن پەنجەی لەسەر کەسایەتی تاکەکانی دیارە ، ئینجا هەرچ کاتێك خوانە خواستە شیرازەی تێك چوو، ئەو کاتە دەبێتە مەترسی بۆ ژیانی ئەندامەکانی ، بێگومان زۆر هۆکار دەبێتە هۆی تێك چوونی شیرازەی خێزان، لەوانە مردنی یەکێك یان هەردوو بە خێوکار (دایك و باوك)، تەلاقدان ، شەڕو ئاژاوەی بەردەوام ، لادان و سەرکێشی یەکێك لە ئەندامە بەرپرسەکانی خێزان.

هەروەها پەروەردەی هەڵەی ناو خێزان زەرەرو زیانێکی گەورە بەکەسایەتی منداڵەکانیان دەگەیەنێت لەبەرئەوەی نەبوونی ژینگەی گونجاو لە کاتی گەشەکردنی کەسایەتی منداڵدا } بەتایبەتیش لە پێنج ساڵی یەکەمدا {دەبێتە هۆی شێواندنی کەسایەتی و زۆر زەحمەتە بتوانریت لە داهاتوودا قەرەبوو بکرێتەوە ، هەمان دەرئەنجامیش (هاری هارلو) پێگەیشت، کاتێك توێژینەوەی لەسەر چەند بێچووە مەیموونێك کردو بۆی دەرکەوت کەلایەنی کۆمەڵایەتیان زۆر دواکەوتووەو لەتواناشدا نییە قەرەبوو بکرێنەوە { (سعید ،١٩٨١،ص١٩).

بەداخەوە هەندێك لە دایکان و باوکان لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیاندا بەردەوام پەنا بۆ توندو تیژی و لێدان دەبەن ،نازانن کەئەو جۆرە مامەڵەیە، کەسایەتی منداڵەکانیان تێك دەشکێنێ و بەرەو هەڵدێریان دەبات، لەبەرئەوەی (ڕەوشت و داب و نەریتی دایك و باوك لە ڕێگەی لاسایکردنەوەوە بۆ منداڵەکانیان دەگوێزرێنەوە ، هەرلەبەر ئەوەشە کە توندو تیژی و لێدان و هەڕەشەی دایك و باوك دەبێتە هۆی دروست کردنی ڕق و کینەو تووڕەیی و لاساری لای منداڵەکانیان) (الدباغ ،١٩٧٥ ، ص٦٩).

ڕاستیەکی بەڵگە نەویستە کە ئازارو لێدان و بێبەش بوون، ڕق و کینە لای مرۆڤ دروست دەکات و ئیتر بە هەرچ شێوەیەك بێت دەبێت لێی دەربازبێت ، بەڵام مەترسی ئەو ڕق و کینەیە ئەوەیە کە زۆر جار لە تاکەوە بۆ کۆمەڵ دەگوازرێتەوە ، بۆ نموونە ئەگەر منداڵ پەیوەندی ناخۆش بوو لەگەڵ باوکی و ڕق و کینەی هەبوو بۆی، ئەوا دوورنییە هەتا هەتایە ڕقی لە دەسەڵات و سەرجەم ئەو پیاوانە بێت کەوەك باوکی وان ، توێژینەوە هەیە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات.

ئەگەر منداڵ لە سەردەمی منداڵیدا لە سۆزو خۆشەویستی باوك و دایکی بێبەش بوو ، نەیتوانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەتەك نزیکترین کەس لە ژیاندا کە دایك و باوکە دابنێت و لەسەر دەستی ئەوان ئازارو سزای چەشت، ئەوا بە هیچ شێوەیەك لە داهاتوودا ناتوانێت پەیوەندی کۆمەڵایەتی سەرکەوتوو لەگەڵ تاکەکانی تری کۆمەڵدا دابنێت و بەردەوامیش بەچاوی گومان و دوو دڵیەوە دەڕوانێتە کەسانی ترو دوور نیە ببێت بە دکتاتۆرو تۆقێنەرو لە گەورەیدا تۆڵەی منداڵی خۆی لەتاکەکانی کۆمەڵ بکاتەوەو داخی دڵی خۆی بە کەسانی بەستەزمان و بێلایەن بڕێژێت و بیان کات بە قوچی قوربانی.

چونکە ئەو منداڵانەی لەم جۆرە خێزانانەدا پەروەردە دەکرێن کەسایەتیەکی لاوازو لەرچۆکیان دەبێت (دەرئەنجامی هەموو توێژینەوەکانیش ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن ،کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان تێك چوونی شیرازەی خێزان و لاساری منداڵەکانیاندا هەیە ، ئەو منداڵانەی لەبارودۆخێکی خێزانی دژواردا گەورەدەبن ، بەردەوام لە حاڵەتی ترس و بڕوا بە خۆنەبوون و هەست نەکردن بە دڵنیایی و ئارامیدا دەژین و زۆر جاریش ئەو بارە دەروونی و ناڕەحەتیەیان بۆ هەڵس و کەوتی شەڕخوازانەو لاساریی و سەرکێشی دەگۆڕن) (العظماوي ،١٩٨٨ ، ص ٣٦٤).

هەروەها بەشان و باڵا هەڵدانی منداڵ زیاد لە پێویست، دەبێتە هۆی یاخی و لەخۆبایی بوون و لووت بەرزی ، کە دوور نییە ببێت بە هۆکارێکی یارمەتیدەر بۆ دروست کردنی کەسایەتی دکتاتۆری لە داهاتوودا .

نەخۆشی دەروونی و ژیری :-

هەندێک جار کەسایەتی تووشی لێک ترازان دەبێت و ڕەوشتی ئەو مرۆڤە ئاسایی نابێت و دوورنییە هەندێک نەخۆشی ببێتە مایەی دەرکەوتنی هەندێک خاسیەت و سیفات، کە بەتەنها لەلای مرۆڤی دکتاتۆر هەبێت.

بۆ نموونە ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی سایکۆپاپی دەبن، زۆر دڵ ڕەق و بێ ویژدان دەبن و پیاوکوشتن و ئاوخواردنەوە لایان وەک یەک وایە و سوود لە ڕابردوو کارەساتەکانی وەرناگرن و بەرژەوەندی و چارەنووسی کەسانی تر لەبەرچاو ناگرن و کەسێکی سەرسەخت و چاو نەترس دەبن و ڕەوشتیان شەڕخوازانە دەبێت و دەتوانین بڵێین کە جۆرێکە لە(ڕەوشتی شەڕخوازانەو بەرەو توندووتیژی و سەرەڕۆییان دەبەن و ناتوانن زاڵ بن بەسەر حەزە شەڕخوازیەکانیاندا، هەندێک جاریش تەشەنە دەکات و بەرەو کوشتن و دزی و تالان و سزادانی کەسانی تریان دەبەن و بەبێ ئەوەی هەستیش بە گوناهو تاوان بکەن) (فراج ،١٩٧٠ ،ص٢٩٠).

سایکۆپاسی جۆرێکە لە لادان و سەرکێشی دژ بەکۆمەڵ و داب ونەریتی، کە دەبێت بە خوویەک لەلای و بەردەوام خولیای ئازاردانی کەسانی تر دەبێت و مرۆڤێکی سادی و دڕندەی لێدەردەچێت و شاگەشکە دەبێت بە ئازاردانیان و لەزەت و چێژێکی تایبەتی لێوەردەگرێت (لەبەرئەوە کوشتن و کاولکاری دەبێت بەبەشێک لە ژیانی ئەو جۆرە مرۆڤانەو ئەگەر ڕێگای کوشتن و کاولکارییان لێگیرا، ئەو کاتە تووشی نارەحەتی و گرژی و خەمۆکی دەبن و نرخ و بەهای خۆیان لە دەست دەدەن، وەک ئەوەی تەنها خۆیان لە کوشتن و کاولکاریدا دەدۆزنەوە) (حجازی ،١٩٨١ ،ص٤٥).

ئەگەر بەربەست لەبەردەم دکتاتۆری و شەڕخوازییەکەیدا دانرا، ئەوا هەست بە وون بوون و بێ نرخی خۆی دەکات و ناچاردەبێت ئیتر بەهەرچ شێوازێکی تر بێت، بوونی خۆی بسەلمێنێ و کەسانی تر دانی پێدابنێن، تا دەگاتە ئەو بڕوایەی وەک لاکان دەڵێت

(ئەگەر كەسانی تر منیان خۆش نەوێ، ئەوا دەبێت لێم بترسن و هیچ نەبێت بەلایەنی كەمەوە بەبینینی مـن تووشـی خـەم و خەفـەت و نارەحـەتی ببن) (حجـازی ،١٩٨١ ،ص٤٥). بەو شێوەیە هەست بە بوونی خۆی دەكات و بـەبێ ئـەوە مەترسـی نـەمانی لێ دەنیشێت . هەندێك جار وەك گوێ بیستی دەبین، زۆر لە دكتاتۆرەكان تووشی نەخۆشی خۆبەزلزانین و پارانۆیا دەبن، كە ئەم نەخۆشییە وا لەو كەسـانە دەكـات هەست بـە هێزو توانایەكی لەبن نەهاتوو بكەن و بە پێی ئەو بیركردنەوەو بیروباوەڕەیان هـەڵس وكەوت بكەن و لە واقیعدا هیتلەر بە شاگردی خۆیان نەزانن.

ئەم جۆرە مرۆڤانە پرۆسیسە ژیرییەكانیان وەك مرۆڤی ئاسـایی دیاردەكـانی ژیـان هەڵناسەنگێنن ، ئەم نەخۆشیەش چەند جۆرێكی هەیە، لەوانە (پارانۆی ئایینی كەوا لە خاوەنەكەی دەكات بڕوای بەوە هـەبێت كەلـەلای خـوداوە ئـەو توانـاو بەهرەیـەی پێدراوە كە ئاینێكی نوێ دا بمەزرێنێ و زۆر لەوكەسانەش كە تووشی پـارانۆی ئـایینی بوون زۆر كەس پێیان هەڵدەخەڵەتێن و ڕێگەو مەزاهبی ئایینی دادەمـەزرێنن و خـەڵك دوایان دەكەون ، هەروەها پارانۆی داهێنـان هەیـە كـە خاوەنـەكانیان دەڵێنـە ئـەو باوەڕەی كەشتی زۆر گرنگیان دۆزیوەتەوە ، ئەوانەش كە تووشی پارانۆی (التقاضـی) بوون، بەردەوام خۆیـان تووشی چەندەها بابەت و كارەسات دەكـەن ، كەسـەرجەم ئـەو حاڵەتانە، خەوو خەیاڵی خۆبەزلزانین و هەست كـردن بـە زوڵـم و سـتەم خۆیـان لـە پشتیانەوە مەڵاس داوە) (جیلفورد ،١٩٦٢ ،ص٤٢٣).

كۆمەڵ :-

چۆن خێزانی نەزان كەسایەتی منداڵـەكانی تێـك دەشكێنێ ، بـە هـەمان شێوەش كۆمەڵی نەزان و سادەش كەسایەتی تـاكەكانی تێك دەشكێنێ و چارەنووسیان دەخاتـە مەترسییەوە ، ئینجا ئەگەر ڕێكەوتی كرد چەند تـاكێك لەناو كۆمەڵ دەركەوتن و نـاوو ناوبانگی خۆیان بیستەوە ، ئەو كاتـە لـە هـەموو لایەكـەوە تـەپلی بـاڵا دەسـتی و

بەهەمان شێوەش کۆمەڵێك هۆکاری جیا جیا بەشداری لە دروستکردنی دکتاتۆردا دەکەن، کە بەپێی هەردوو چەمکی (مفهوم) کات و شوێن دەگۆردرێن و هۆکارە کۆمەلایەتی و ئابووری و ڕامیاری و جوگرافی و مێژووییەکان ڕۆڵی کاریگەریان هەیە . لەبەر ڕۆشنایی ئەو بۆچوونانەی سەرەوە دەتوانین ئەم دەرئە نجامانەی خوارەوە دەربهێنجین :-

١- دوور نییە ژینگەی خێزانی بەرپرسی یەکەم بێت بۆ دروست کردنی هەندێك لە دکتاتۆرەکان . هەندێك لە دکتاتۆرەکان لە خێزانی لێك ترازاوو پڕلە گرفت و منداڵیدا ژیاون و لەسەردەمی منداڵیدا لە سۆزو خۆشەویستی و ڕێنمایی و چاودێری دایك و باوك و کەسانی گرنگی چوار دەوریان بێبەش بوون و کەسایەتییەکی ئاسایییان بۆ دروست نەبووەو ئەو ڕق و کینەو بێبەش بوونەوەی سەردەمی منداڵیان بووە بەهەوێنی دکتاتۆریان و لە گەورەییدا تۆڵەی خۆیان لە کۆمەڵ و دام و دەزگاکانیان دەکەنەوە .

٢- بەلام هەندێك جار دکتاتۆر نەخۆشەو تووشی یەکێك لە نەخۆشییە دەروونی یان ژرییەکان بووەو ئەو نەخۆشیە دەبێت بە بەرپرسی یەکەم بۆ دروست کردنی دکتاتۆریەکەی .

٣- هەندێك جار دوورنییە یەکێك لە گرێ دەروونییەکان بەرپرس بێت لە دروست کردنی دکتاتۆر ، بۆ نموونە گرێی دەروونی هەست کردن بەکەمی زۆر جار پاڵنەری سەرەکیە بۆ ...س وکەوتی دکتاتۆریانە .

٤- ئەگەر کەسەی باری دەروونیەکەی ئاڵۆز بێت و کۆمەڵێك گرفتی تایبەتی خۆی هەبێت و ...کارتی ئەوەش بکات بچێتە ناو پارت ، کۆمەڵ ، دام و دەزگایەکی دا پلۆسێنەرەوە ، ...کاتە دوورنیە ئەو پارت و کۆمەڵ و دام و دەزگایانە ببن بە ژینگەیەکی لەبار بۆ ...بژاردنی ئەو ڕق و کینەو تورەییەی و ووردە ووردە لە پلەو پایەدا بچێتە پێشەوەو ...کار هێزو دەسەلات بکەوێتە دەستی و ترسناکترین دکتاتۆری لێدەربچێت .

٥- هەندێك جاریش کۆمەڵ و ژینگەی دواکەوتوو شان و باڵ بۆ مرۆڤ دروست دەکەن و لە خشتەی دەبەن و ووردە ووردە دەیکەن بە دکتاتۆر.

٦- زوڵم و ستەم و چەوساندنەوەش ئەگەر بەردەوام بێت و هەندێك تاك و کۆمەڵ وگەل و نەتەوە ببنە قوربانی دەستی ، ئەوا دوورنییە دکتاتۆریەت وەڵامدانەوەو ڕەنگدانەوەی پێویستی ئەو بارودۆخ و ژینگە دژوارە بێت . کەواتە ئەو هۆکارانەی سەرەوە یان بە تەنها یان بە ئاوێتەبوونیان دیاردەی دکتاتۆر دروست دەکەن.

د. کەریم قەرەچەتانی

> سایکۆلۆژیای خۆکوشتن <

خۆکوشتن دیاردەیەکی دەروونی -کۆمەلایەتیەو لەو رۆژەوەی کە مرۆڤایەتی دروست بووەو ئەم گۆی زەوییە بووە بە لانکی مرۆڤایەتی، ئەم دیاردەیە سەری هەلداوەو لەهەموو کۆڕو کۆبوونەوەو کۆمەلگایەکدا هەبووەو هەیە ، ئیتر ئەو کۆمەلگایە سەرەتایی و سادە یان شارستانی و ئالۆز بوو بێت . بەردەوامیش هەولی زانینی هۆکارەکانی و چۆنیەتی خۆپاراستن و چارەسەرکردنی دراوە بەلام هیچ کاتێ بنەبرنەکراوە ، لەگەڵ ئەوەشدا رێژەکەی بە پێی توانا کەم کراوەتەوە .

خۆکوشتن بە لووتکەی کارەساتی مرۆڤایەتی و پۆپەی خەم و خەفەت و هەرەس هێنانی تاکە کەسی لەقەلەم دەدرێت و وەك پەتایەکی ترسناك و مۆتەکە سەرسنگ ودڵ و دەروونی هەندێك کەس دەگرێت و مۆمی ژیانیان دەکوژێنێتەوە .وەك لەسەرچاوە کۆنەکان و دەرئە نجامی توێژینەوە زانستیەکاندا دەردەکەوێت ، بەدرێژایی مێژوو لە هەموو کۆمەلگایەکدا کەسانێك هەبوون کە خۆیان کوشتووە ، واتە خۆکوشتن دیاردەیەکی کۆنەو تازە سەری هەلنەداوە ، بەلام تەنها ئەوە هەیە کە رێژەکەی رۆژ لە دوای رۆژ بەرەو زیاد بوون دەچێت ، ئەوەش زیاتر بۆ زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان لەلایەك و ئالۆزبوونی ژیان و زیادبوونی رێگرو بەربەستەکانی بەردەم تێرکردنی پێداویستیەکانی مرۆڤ دەگەرێتەوە .

کورتەیەکی مێژوویی :-

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆ کرد دیاردەی خۆکوشتن رەگ و ریشەی لە ناخ و قولایی مێژووی مرۆڤایەتیدا داکوتاوە . زانای ئەنثرۆپۆلۆژی (مالینۆفسکی)(١٩٤٩)(B.malinowski) ئاماژە بۆ بوونی ئەم دیاردەیە لە لای هۆزەکانی دوورگەکانی (تروبریاند) دەکات ، هەروەها خانم بندکت (R.Bendict) دەلێت (خۆکوشتن

لە لای کۆمەلگای (ئەلدوبو)ی خوارووی ئۆقیانووسی باسفیکی باوەو کەسانێك هەن کە خۆیان دەکوژن) هەروەها لە کۆمەلگای (الویو) لە ئەفریقیا ، ئەو کەسەی دەست درێژی بکاتە سەر شەرەفی خزم و کەسێکی خۆی کە حەلالٚ نەبێت بۆی ، ئەوا ناچار دەکرێت کە خۆی بکوژێت.

لەلای ئەسکیمۆکانیش لە باکووری ئاسیا مرۆڤە بەسالاچوو نەخۆشەکان لە کاتی برسێتی و گرانیدا خۆیان دەکوژن ، هەروەها لە ئەمریکای باکووریش لەناو هۆزە هندییەکاندا خزمەتکارو کارەکەرەکان لە کاتی مردنی گەورەکانیاندا خۆیان دەکوژن و بەشەرەفێکی گەورەش بۆیان لەقەلەم دەدرێت و لە هەمان گۆڕی گەورەکانیشیاندا دەنێژرێن ،هەروەها لەهندستانیش لە کۆندا ژن لە کاتی شتن و ناشتنی مێردەکەیدا یەکسەر خۆی دەکوشت، ئەوەش بۆ ئەوە بوو کە بۆ خەلکانی بسەلمێنێت کە خۆشەویست و دلسۆزو وەفاداری مێردەکەیەتی.

لە یابانیش کۆمەلەی سامۆرای (Samurai) بەوە ناوبانگیان دەرکردبوو کە بە پێی داب و نەریتی کۆمەلایەتیان لە بۆنەو کاتی تایبەتیدا خۆیان دەکوژن ، لەلایەکی ترەوە لەشەڕی جیهانی دووهەمەوە سیستمی خۆکوشتن بە ئامانجی خۆبەخت کردن و قوربانی (کامیکاز)(kamikaze) سەری هەلدا، لەتەوراتیشدا چەند نموونەیەك دەربارەی خۆکوشتن ئاماژەی بۆ دەکرێت لەوانە خۆکوشتنی (شمشون) و (شائولی) پاشا و (أخیتوفلی) سەرکردە ، لەشارستانیەتی کۆنی یۆنانیشدا دیاردەی خۆکوشتن هەبووە ، لەوانە خۆکوشتنی (سۆقراتی فەیلەسوف بە خواردنی ژەهر ، لەڕۆمانیشدا خۆکوشتن هەر هەبووە بە تایبەتی بۆ خۆرزگارکردن لە ژیان و بارودۆخی دژوارو نالەبار ، وەك خۆکوشتنی (بروتس، سینیکا ، کاتو)(الزراد،١٩٨٤ ،ص٢٧٢-٢٧٣).

پێناسەی خۆکوشتن :-

د. کەریم قەرەچەتانی

چەمکی(مفهوم) خۆکوشتن لەو چەمکانەیە کەمشت و مڕو بگرەو بەرددایەکی زۆری لەبارەیەوە هەیە ، خۆکوشتن لەلایەنی زمانەوانییەوە مانای لەناوبردنی خودی مرۆڤ دەگرێتەوەو لە ووشەیەکی لاتینی کۆنەوە وەرگیراوە کەئەویش لە هەردوو ووشەی (Coeden) کە مانای (دەی کوژێ) و (sui) بەمانای (خود یان من) پێك دێت وە بەگشتی ئاماژە بۆ ئەو کەسە دەکات کە خۆی دەکوژێت ، لەزمانی عەرەبیشدا (الأنتحار) لە (نحر)ەوە داتاشراوەو بەمانای سەربڕین دێت ، لە ئەنجامی ئەو ووشەو زاراوانەی سەرەوە دەتوانین بگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە خۆکوشتن هەموو ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە ڕێگەی کردارێکەوە ئیتر بە هەرچ شێوازێك بێت هەوڵی لەناوبردنی خودی خۆی دەدات و دەیەوێت بە دەستی خۆی مۆمی رووناکی ژیانی بکوژێنێتەوە.

ئامانجەکانی ئەم نووسینە :-

هەوڵدەدەین لە میانەی ئەم باسەوە وەڵامی هەندێك لەم پرسیارانەی خوارەوە بدەینەوە کە دوورنیە لە مێشکی زۆربەماندا بەردەوام بەبێ وەڵام ما بێتەوە ، پرسیارەکانیش ئەمانەن :-

١-نیشانەکانی خۆکوشتن چین ؟ ٢-چی وا لە مرۆڤ دەکات کە بەدەستی خۆی مۆمی گەشی ژیانی خۆی بکوژێنێتەوە ؟ ٣-ئایا خۆکوشتن لە ئەنجامی نەخۆشی دەروونی و ژیرییەوەدیە ؟ ٤-چۆن بزانین کە ئەو کەسەی بەنیازی خۆکوشتنە بەڕاستیەتی و لێی پەشیمان نابێتەوە یان تەنها مەبەستی هەڕەشەکردن و ڕاکێشانی سەرنجی کەسانی ترە ؟ ٥-کێن ئەوانەی خۆیان دەکوژن ؟ ٦-ڕۆڵی ئایین و داب و نەریتی کۆمەڵایەتی لە قەدەغەکردن یان حەرام کردن و کەم کردنەوەی دیاردەی خۆکوشتن چییە؟٧-ئایا خۆکوشتن

چارەسەری هەیە ؟٨-چی پێویستە بکرێت بۆ ئەو کەسانەی کە هەوڵی خۆکوشتن دەدەن؟٩-ئایا خۆکوشتن یەکسەر کوت و پڕ ڕوودەدات ؟١٠-چی پێویستە بکرێت بۆ خۆپاراستن و کەم کردنەوەی ڕێژەی خۆکوشتن ؟

ئایا خۆکوشتن یەکسەر ڕوودەدات یان مێژوویەکی دوورو درێژی هەیە ؟:-

هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە بارودۆخێکی ئاڵۆز یان کارەساتێکی لە ناکاو یان گرفتێکی چاوەڕوان نەکراو یەکسەر دەبێتە هۆی خۆکوشتن، نموونەش لەو بارەیەوە زۆر دەهێننەوە، بۆ نموونە باوکێك زلەیەکی لە کوڕەکەی داو لەبەرچاوی هاوڕێکانی سوکایەتی پێکرد، لە ئەنجامدا کوڕەکەی دەچێت خۆی دەکوژێت، مامۆستایەك لە قوتابیەکی دەدات و لە پۆل دەری دەکاتە دەرەوە، پاش ماوەیەك ئەو قوتابیە خۆی دەکوژێت و نامەیەك لە دوای خۆی بەجێ دەهێڵێ و تیایدا دەنووسێت کە لە داخی مامۆستاکەی خۆی کوشتووە، ئەمانەو چەندەها ڕووداو کارەساتی تر لە خۆکوشتن ڕوودەدات و زۆربەی خەڵکیش دەیگەڕێننەوە بۆ تەنها هۆکارێك و ڕووداوێکی لەناکاو.

لەڕاستیدا ئەو لێکدانەوەیە هەڵەیەو دوورە لە ڕاستیەوە، لەبەرئەوەی مرۆڤ بوونەوەرێکی عاقڵ و ژیرەو پێش ئەوەی پەنا بۆ هیچ کردارێك ببات،بەتەواوی بیری لێدەکاتەوەو باشی و خراپیەکانی هەڵدەسەنگێنێ ئینجا بڕیاری یەکلاکەرەوە دەدات، بەتایبەتیش ئەگەر ئەو کردارە تایبەت بێت بە چارەنووسی مرۆڤ و کوژاندنەوەی مۆمی ژیانی. وەك لە دەرئەنجامی زۆربەی ئەو توێژینەوانەی کەلەسەر ئەو کەسانە کراوە کەدوای هەوڵدانی خۆکوشتن سەرنەکەوتون و ڕزگارکراون، هەروەها لەسەر ژیان وبەسەرهاتی ئەو کەسانەش کە خۆیان کوشتووە، ئاماژە بۆ ئەوە دەکات :-

کە بیرکردنەوە لە خۆکوشتن و دانانی پلان و ڕێو شوێن و شێوازی خۆکوشتن مێژوویەکی دوورو درێژی لە ژیانی خاوەنەکانیاندا هەیەو کۆمەڵێك هۆکارو ڕووداوو کارەساتی دەرەکی و ناوەکی کاریان لە یەکتری کردووەو خەم و خەفەت و خەمۆکیّ و دڵەڕاوکێیەکی

زۆریان بۆ دروست بووەو ماوەیەکی زۆریش لـە ململانـێ و بـارێکی دەروونـی ئاڵۆزیشدا ژیاون، دوای ئەو ماوە دوورو درێژە ئەگەر چارەسەری ئـەو هۆکارانـەی بوونەتـە هـۆی دروست کردنی ئەو هەموو خەفەت و دڵە ڕاوکێیە نەکرا، ئەوا دوورنییە تەنها هۆکارێکی بچووکی وەك زلە لێدانی ئەو باوکەی پێشوو لەکوڕەکەی یان لێـدان و دەرکردنـی ئـەو قوتابیەی نموونەی پێشەوە لەلایەن مامۆستاکەیەوە، ببێتە هۆکاری یەکلاکەرەوەی ئەو هەموو خەفەت وململانێ دوورو درێژەی ژیانی ئەو کەسەو هەرەسی پێ بهێنێ و نەتوانێت لەوە زیاتر بەرگەی ئەو هەموو خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێ و ململانێ دەروونیانە بگرێت وبەناچاری پەنا بۆ خۆکوشتن ببات .

کەواتە ئەو کەسانەی پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن، کۆمەڵێك گرفتـی کۆمەڵایـەتی یـان ئابووری یان تەندروستی یان ڕامیاری، سەرو دڵی گرتوون و ژیانی لێکردوون بە دۆزەخ و هیچ هیواو تروسکاییەك بەدیناکەن و بەدیدو بۆچوونی خۆیان، خۆکوشتن تـەنها ڕێگـە چارەیە کەلەو ژیانە ناخۆش و دژوارو پڕلەکارەساتە ڕزگاریان دەکات.

ئەوکەسانەکامانەن کە مەترسی خۆکوشتنیان لێدەکرێت ؟:-

وەك لە پێشتر ئاماژەمان بۆکرد، ئـەو کەسـانەی کـە پـەنا بـۆ خۆکوشـتن دەبـەن ، مێژوویەکی کۆنیان لەگەڵ خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێ و ململانێدا بەسەربردووە، لەبەر ئەوە لە توانادا هەیە پێش بینـی خۆکوشـتنی هەنـدێك کـەس بکرێـت، کاتێـك ئـەم نیشانانەی لای خوارەوە وەك مۆتەکەیەك سەرسنگی گرتبن و بەردەوام لەسەر زوبانیـان بن و دووبارەی بکەنەوە :-

١- زۆر جار ئەو کەسانە باسی خۆکوشتن بۆ دۆست و برادەرو کەسانی نزیکیان دەکەن .

٢- بەردەوام دەڵێن مردن لەم ژیانە خۆشترەو ئەوەندە ناهێنێت کە مرۆڤ لـە پێناویـدا ئەو هەموو خەم و خەفەت و دەردەسەریانە بچێژێت.

٣- بوونی خەمۆکیٚ و خەم و خەفەت و گرژی و ڕەشبینی بەردەوام ، تەنانەت دوورکەوتنەوە لە زۆر کۆڕو کۆبوونەوەو تێکەڵاو کردنی کەسانی تر.

٤-گرنگی نەدان بەتەندروستی و پشت گویٚ خستنی پاك و خاوێنی جل و بەرگ.

٥- خەولێزڕان و بینینی خەونی ناخۆش و ترسناك (کابوس). ٦- لاوازی و کەم خواردن .٧- (ململانێی دەروونی، دڵە ڕاوکیٚ، خەمۆکیٚ ،گرژی، بێزاربوون لە ژیان، ...هتد).

٨-کڕین یان پەیداکردنی (چەك وتەقەمەنی ، ژەهر ، حەب و دەرمانی بێهۆشکار ، چەقۆو کەرەستەی بریندارکردن).

هۆکانی خۆکوشتن :-

خۆکوشتن وەك دیاردەیەکی (دەروونی-کۆمەڵایەتی) کۆمەڵێك هۆکاری هەیە کە پاڵ بەو کەسانەوە دەنێن و بەرەو لەناوبردنی خودی خۆیان دەبەن ، بەهیچ شێوەیەك ناتوانرێت لە ڕێگەی تەنها هۆکارێکەوە لێك بدرێتەوەو مافی ڕاستەقینەی خۆی بدرێتیٚ ، وەك چۆن هەندێك لە دەروونزان و کۆمەڵزانەکان بۆ هۆکاری دەروونی یان ئابووری یان کۆمەڵایەتی یان تەندروستی یان ڕامیاری دەگەڕێننەوە ، ڕاستە لەوانەیە هەندێك حاڵەتی تایبەتی دیاریکراو بۆ هۆکاری دەروونی یان کۆمەڵایەتی بگەڕێنەوە ، بەڵام وەك دیاردەیەکی ترسناك ئەوا خۆکوشتن ڕەگ و ڕیشەی لەهەموو ئەو هۆکارانەی سەرەوەوە سەرچاوە دەگرێت و دەبن بە جووڵێنەری ڕاستەقینەی دیاردەی خۆکوشتن ، هۆکاردکانیش ئەمانەی لای خوارەوەن :

١-هۆکارە دەروونییەکان :-

هەندێك لە پزیشك و دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن ، کۆمەڵێك کێشەو گرفت و ململانێی دەروونیان هەیەو بە

پلەی یەکەم هۆکارە دەروونیەکان بەرپرسیاری سەرەکین بۆ خۆکوشتنی ئەو کەسانە . ئەمانەی خوارەوەش بۆچوون و لێکدانەوە دەروونیەکانن .

١- لێکدانەوەی فرۆید :-

فرۆید لەو بڕوایەدایە کە دوو جۆر پاڵنەرو ڕەمەکی (غریزە)سەرەکی بۆ ڕەوشت و هەڵس و کەوتی مرۆڤ هەیە ، ئەوانیش ڕەمەکی ژیان (Eros) ورەمەکی مردنە (Thanatos)، (ئیرۆس) خۆی لە چێژو خۆشی و خۆشەویستی و بنیات نانـدا دەدۆزێتەوە بەلام ڕەمەکی (سانـاتۆس) پاڵنەری سەرەکیە بۆ کوشتن و تێک دان و کاولکاری و تێك شکاندن. بە بۆچوونی فرۆید مردن و خۆکوشتن لەئەنجامی ڕەمەکی (ساناتۆسە) وەیەو بەرجەستەکردنی گرۆتینیەتی لە ژیاندا. پووختەی بۆچوونەکەی فرۆید بۆ خۆکوشتن بەم شێوەی لای خوارەوەیە :-

مرۆڤ لە ئەنجامی خەم و خەفەت و خەمۆکیەوە (الكآبة) تووشی خۆکوشتن دەبێت ،بە تایبەتی کاتێك کەسێکی خۆشەویستی یان هێمایەکی بەنرخی ژیانی وەك (سەربەستی ،نیشتمان ، ئازادی ،شەرەف و کەرامەت ، . . . هتد) لە دەست دەدات ، ئەو لەدەست دانە تووشی خەمۆکییەکی زۆری دەکات ، لەلای زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵ ئەو خەم و خەفەت و دڵەڕاوکێ و خەمۆکییە ڕەنگدانەوەیەکی سروشتی ئەو لەدەست دانەن و هیچ مەترسیەکی لەسەر ژیانی مرۆڤ نیە ، لەبەرئەوەی پاش ماوەیەك ئیتر وورده وورده لەبیر دەچنەوەو وەك هەوری هاوین دەڕەونەوەو مرۆڤ کەس و هێمایەکی تر لە جیاتی ئەو کەس و هێما لەناوچوانەی دەدۆزێتەوەو پەیوەندی کۆمەڵایەتی و سۆزو خۆشەویستی نوێ لەگەڵیان دادەمەزرێنێ.

بەلام هەندێك کەس لە ئەنجامی لەدەست دانی ئەو کەس و هێما بە نرخانەیانەوە تووشی خەم و خەفەت و خەمۆکییەکی زیاد لە پێویست دەبن و ناش توانن لەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و سۆزو خۆشەویستیانەی کەبەکەس و هێما لە ناوچووەکەوە

دەیان بەستێتەوەخۆیان ڕزگاربکەن و لە تواناشیاندا نیە کـەس و هێمایـەکی تـر بـۆ خۆیـان بدۆزنـەوەو قـەرەبووی ئـەو کـەس و هێمـا لـە ناوچـوانەیانی پێبکەنـەوە ، لەبەرئەوە لە دوای لەناوچونیش ئەو جۆرەکەسانە پەیوەندی سۆزو خۆشەویستیان هـەر لەگەڵ ئەو کەس و هێما لە ناوچوانەیان دەمێنێ ، هەرکەسێك لـەم جـۆرە بێت ئـەوا بـەردەوام هـەر خـەریکی گلـەیی و گازانـدەکردن دەبێـت لـەو کەسـە خۆشەویسـتە کۆچکردووەی(مردوو)، لەبەرئەوەی بەتەنها بەجێی هێشتوەو تووشی خەم و خەفـەت و ئازارێکی زۆری کردووە.

چونکە خۆشەویستەکەی نەماوەو مردووە، ئیتر ئەو گلەیی و گازاندانـەی ڕووبـەڕووی خۆی دەکاتەوە چونکە ئەو بەشێکە لە خۆشەویستەکەی، بەم جۆرە سەرجەم ئـەو سـۆزو خۆشەویـستی و پەیوەنـدی و شـارەزاییانەی نێوانیـان هەیـە هەڵیدەگەڕێنێتـەوەو ئاڕاستەی خودی خۆی دەکات ، ئینجا ئەگەر ئەو پەیوەندی و سۆزو شـارەزاییانە خـۆش بوون ئەو کاتە ئەو کەسە خۆی خۆش دەوێت و دەبێت بەبت و عاشقی خۆی کـە ئەمـەش دەبێت بەناوەرۆك و بڕبڕەی دروست بوونی نێرگزیـەت (النرجسية)، بـەلام زۆر جـار کۆچ کردن و مردنی کەسانی خۆشەویست دەبێتـە مایـەی دروسـت کردنـی ڕق و کینـە و توڕەیی و گلەییەکی زۆر لەدژی خۆشەویـست و کەسـی کـۆچ کـردوو، ئـەم ڕق و کینـەو توڕەییەی دژی کەسی کۆچ کردوو دەبن بە بنەماو کرۆکی دیاردەی سادیەت (السادية).

لەبەرئەوەی ئەو کەسە کۆچ کردووەی کە ئەو هەموو ڕق و کینەو توڕەیی و گازاندانەی ئاڕاستە دەکرێت لە ژیاندا نەماوە ، ئەوا خود(من)(Ego) ی ئەو کەسە لە ڕێگـەی میکانیزمە بەرگرییە دەروونیەکانەوە هەڵیدەگەڕێنێتەوەو ئاڕاستەی خۆی دەکات و ڕق و کینەو گازاندەیەکی زۆری لە خۆی دەبێت و لە ئازاردان و سووکایەتی پێکردنی خۆی تام و چێژ وەردەگرێت، کەئەمـەش خـۆی لـە خۆیدا دەبێت بەسەرچـاوەی ماسۆشیەت (الماسوشية).

رۆژ لە دوای رۆژ ئەو رق و کینەو تورەییەی دژی خود (من) زیاد دەکات تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە پاڵ بەو کەسەوە دەنێت هەوڵی خۆکوشتن و تێك شکاندنی خودی خۆی بدات. واتە ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن، بوون بە نێچیرێکی بێدەسەلاتی بەردەستی ڕەمەك وهەڵچوونی شەڕخوازانەیان (سادی) کە نەیان توانیوە ئاراستەی دەرەوەی خۆیانی بکەن لەبەر ئەوە بە ناچاری ئاراستەی خودی خۆیان کردووە . هەر ئەم لێکدانەوەش یارمەتیمان دەدات لەوە تێبگەین کە چۆن (خۆشەویستی و رق و کینە)و (چێژو ئازار) و(ژیان و مردن) لەیەك کاتدا پێکەوە کۆدەبنەوەو ئازارو مردن لە لای ئەو کەسانەی خۆیان دەکوژن خۆشەویست و بەتام و چێژ دەکەن) (الدباغ، ١٩٨٦ ،ص٣٦-٣٧).

ب- ئازاردانی کەسانی تر:-

بە پێی ئەم بۆچوونە هەندێك کەس هەوڵی خۆکوشتنی خۆیان دەدەن بۆ ئەوەی لەمیانەیەوە کەسانی تر غەمبارو دڵتەنگ بکەن و تۆڵەی خۆیانیانی لێبکەنەوە ، بۆ نموونە ئەگەر کوڕێك یان کچێك بەردەوام لەسەر دەستی کەسێکی نزیك و خۆشەویستی تووشی ئازارو دەردەسەری بووبێت ، ئەوا پەنا بۆ خۆکوشتن دەبات و لە دوای خۆی نامەیەك بە جێ دەهێڵێ و تیایدا دەنووسێت کە لە داخی فلان کەس خۆی کوشتووە، وەك ئەوەی بیەوێت لە رێگەی ئەو خۆکوشتنەیەوە تۆڵەی خۆی لەو کەسە بکاتەوەو تووشی ئازاری ویژدان و سووکایەتی و گلەیی و گازاندەی کەسانی تری بکات.

واتە کاتێك ئەو کەسە لە رێگەی ئەو نامەیەوە بۆی دەردەکەوێت کە ئەو بەرپرسیارە لە خۆکوشتنی ئەو کوڕە یان ئەو کچە، ئەو کاتە تووشی خەم وخەفەت و ئازارێکی زۆر دەبێت و بەردەوام ویژدانی ئازاری دەدات (ئەگەرویژدانی لەو جۆرە بێت) وهەست بە پەشیمانی و شەرمەزاری دەکات کەئەمەش خۆی لە خۆیدا ئامانج و مەبەستی سەرەکی ئەوکەسە بووە کە خۆی کوشتووەو ویستوویەتی بەو کارەی ئەو کەسە تووشی ئازارو خەم و خەفەت و دڵە ڕاوکێی بەردەوام بکات. (الدباغ ،١٩٨٦ ،ص ٤٥).

بەپێی ڕاوبۆچوونی زانایانی ئەم ڕێبازە، ئەو کەسانە لە بنەڕەتدا کەسایەتیەکی سادییان هەیەو دەیانەوێت لە ڕێگەی ئەو خۆکوشتنەیانەوە خەم و خەفەت و ئازار بۆ کەسانی تر دروست بکەن، هەرچەندە بەڕواڵەت وادەردەکەوێت کە ئەو جۆرە کەسانە کەسایەتیەکی ماسوشیان هەیەو تامو چێژو لەزەت لە ئازاردانی خۆیان وەردەگرن. (کاپریو ،١٩٥٦ ،ص٢٥٠).

ج - نەخۆشی دەروونی و ژیری:-

هەندێك لەزاناكان لەو بڕوایەدان كە دیاردەی خۆكوشتن زیاتر لەناو ئەو كەسانەدا باوە كە تووشی نەخۆشی دەروونی یان ژیری بوون ، لە گرنگترین ئەو نەخۆشیانەش خەمۆكیٚ (الكآبة)، شیزۆفرینیا ، هیستریا، دەردەمەی (الإدمان) ...هتد . هۆكەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە كە زۆر جار ئەو نەخۆشانە پرۆسەكانی ژیری و هەڵسەنگاندن و بەراوردكرن و لێكدانەوەی مەنتیقی ، لە دەست دەدەن و بەردەوامیش لە بازنەیەكی داخراوی پڕلە خەم و خەفەت و دڵە ڕاوكێدا دەژین.

بەڕای زانایانی ئەم ڕێبازە مرۆڤی كامڵ و ئاسایی پەنا بۆ خۆكوشتن نابات بەڵكو لە ڕێگەی ژیری و نەخشەدانان و بیركردنەوەو هەوڵی بەردەوامەوە چارەسەری گرفتەكانی دەكات و بە ئاسانی خۆی بەدەستەوە نادات و لەبەردەم دیاردەكانی ژیانیدا هەرەس ناهێنیٚ و خۆكوشتنیش بە ڕێگا چارە دانانێت، هەرلەبەرئەمەشە ئەو كەسانەی كە هەوڵی خۆكوشتن دەدەن، دوای سەرنەكەوتنی هەوڵەكانیان یەكسەر ڕەوانەی ئەو دامەزراوو نەخۆشخانانە دەكرێن كە تایبەتن بە نەخۆشییە ژیری و دەروونییەكان.

گۆڵد (Gould)ی زانا دەڵێت خەستی و ڕێژەی خەمۆكیی ڕاستەقینە لەلای ئەو هەرزەكارانەی كە هەوڵی خۆكوشتن دەدەن ، زۆر زۆر زیاترە لەوەی كە نە نووسراو گوفارو پەڕاوەكاندا ئاماژەی بۆ دەكرێت . (جلال، ١٩٨٦ ،ص٤٦٨). لەلایەكی تریشەوە

ئامارەکـان ئامـاژە بـۆ ئەوەدەکـەن کەڕێـژەی خۆکوشـتن لـە دامـەزراوو نەخۆشـخانە ئایەتییەکان بە نەخۆشی دەروونی و ژێری سـێ ئەوەنـدەی ڕێـژەی خۆکوشـتنە لـەناو کۆمـەڵ و دەرەوەی ئـەو دامـەزراوو نەخۆشـخانانە. (الـدباغ ،١٩٨٦، ص٦٠). ئـەو کەسانەی تووشی نەخۆشی شیزوفرینیا دەبن، زۆربەی کات نیشانەکانی هەست کردن بە زوڵم و ناهەقی سەرو دڵی گرتوون و وایان لێدەکات کە بـیرو بۆچـوونێکی وایـان لـەلا دروست ببێت کە هەموو دنیا دژی ئەون و خەڵکی هەموویان دژایەتی دەکـەن و کەسـانی چواردەوری نەخشەی لەناوبردنی بۆ دەکێـشن و ئـەم ژیانـە وەك دۆزەخـی لێهـاتووە و جێگای ئەوی تێدا نابێتەوە ، زۆر جار ئەم هەست و بۆچوونە پاڵی پێوە دەنـێ و بـەرەو خۆکوشتنی دەبات.

هەروەها دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن،کە بەردەوام خـەمۆکی و ئەم و خەفەت بوون بەبەشێك لە ژیانی ئەو کەسانەی کـە هـەوڵی خۆکوشـتن دەدەن ، هەندێك جاریش ئەو کەسانەی کە تووشـی نەخۆشـی هیـستیریا و سایکۆپاسـی بـوون هەوڵی خۆکوشتن دەدەن ، بەڵام زۆربەی جار ئەو جۆرە کەسانە بەڕاسـتیان نییەوتـەنها وەکو تەمسیلی و چەکێکی هەڕەشەلێکردن بۆ ڕاکێشانی هەست و سۆزو بـەزەیی کەسـانی چواردەوریان بەکاری دەهێنن و پەنای بۆ دەبەن.

ئەوانەش کە تووشی دەردەمـەی (الادمان) وبـەکارهێنانی داوو دەرمـانی سـڕکەرو ماددەی هۆشبەر بوون، هەندێك جار پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن، چونکە خوو پێـوەگرتن و ڕاهاتن لەسەر بەکارهێنانی ئەو مەوادو داوودەرمانانـە بەڵگەیـە بـۆ بـوونی گرفـت و ئەندێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابووری، ئینجا ئەو کەسانە بەمەبەستی ڕاکـردن لە واقیع و ئەو گرفت و ئەندێشانە (ئەگەر بە شێوەیەکی کاتیش بێت)، پەنا بۆ مەی خواردنەوەو بەکارهێنانی ئەو داوودەرمانانـە دەبـەن، وەك هەنـدێك لـەزاناکان بـۆی دەچن، جاری واهەیە ئەو جۆرە کەسانە ڕاکردنە کاتیەکەیان گرفـت و ئەندێـشەکانیان بۆ چارەسەر ناکات، لەبەرئەوە پەنا بۆ ڕاکردنی هـەتا هـەتایی (کـە ئـەویش خـۆی لەخۆکوشتندا دەبینێتەوە) دەبەن.

٢- هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان :-

وەك لە زۆربەی دەرئەنجامی توێژینەوەکانەوە دەردەکەوێت، هۆکاری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی سەرەکی خۆی هەیە لە زیادکردنی دیاردەی خۆکوشتن، مەبەستیش لە هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان، سەرجەم ئەو گرفت و کێشەو ململانێیانەیە کە دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان (خێزان، قوتابخانە، برادەری خراپ،ئامرازەکانی ڕاگەیاندن، گۆڕەپانی کارکردن،کۆڵان، پارت، نادی و دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکانی تر) بە پلەی یەکەم بەرپرسیارن لەدروست کردن و ئاڵۆزکردنی و دەتوانین لەم چەند خاڵانەی خوارەوەشدا چڕیان بکەینەوە:-

أ-خۆکوشتن لە ئەنجامی لەدەست دانی پلەو پایەی کۆمەڵایەتی :-

زۆربەی کۆمەڵناسان و فەیلەسووف و دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیەو دەبێت پلەو پایەو ناوبانگی کۆمەڵایەتی شیاوو بەڕێزی هەبێت، تاوەکوو بتوانێت وەك بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی ڕۆڵی خۆی ببینێت و لەتەك کۆمەڵەکەیدا خۆی بسازێنێ و هەست بەئارامی و دڵنیایی و دروستی دەروونی بکات .ئینجا هەرچ کاتێك بەهۆی هەرچ هۆیەکەوە بێت، تاك ئەو پلەو پایەو ناوبانگە کۆمەڵایەتیەی لەدەست داو کەوتە بەردەم هەڕەشەو گلەیی و گازاندەی دام و دەزگا کۆمەڵایەتیەکان، ئەوا دوور نییە هەندێك جار ئەو تاکانە پەنا بۆ خۆکوشتن ببەن، وەك ڕێگا چارەیەك بۆ دەربازبوون لەو هەموو گلەیی و سوکایەتی و خەم و خەفەت و ئازارەی کەلەلایەن دام و دەزگاکانی کۆمەڵەوە ئاڕاستەی کراوە. (الدباغ،١٩٨٦، ص٤٥).

ب- تەنیایی و گۆشەگیری کۆمەڵایەتی :-

(دۆرکایم) لەو بڕوایەدایە، کاتێك کەتاك هەست بە بێزاری و پشت گوێخراوی و بێنرخی خۆی دەکات و هەستێکی وای لە لا دروست دەبێت، کە هیچ ڕۆڵێکی لەناو

کۆمەڵەکەیدا نیەو لەمشەخۆرێك زیاتر هیچی تر بەولاوەنیە، ئا لەم کاتانەدا دوورنیە لەو هەست و سۆزە پاڵ بەو تاکەوە بنێت و بەرەو هەڵدێری خۆکوشتنی ببات. چونکە بەلای ئەو جۆرە کەسانەوە ئازاری خۆکوشتنەکە لەئازاری تەنیایی و گۆشەگیری کۆمەلایەتی کەمترە.

مەبەستیش لە تەنیایی و گۆشەگیری ئەوەنیە کەتاك دوورە لە قەرەبالغی و تێکەلاوی کۆمەلایەتی، بەڵکو مەبەست لە ڕۆڵ و شێوەی پەیوەندی و جۆری هاوبەشی کردنەکەیە، چونکە ڕێکەوت دەکات مرۆڤ بەتەنها لە گوندێك یان جێگایەکی تایبەتی دوور لە ئاڵۆزی ژیان و تێکەلاوی بەرفراوانی کۆمەلایەتی دەژی، لەگەڵ ئەوەشدا هەست بە تەنیایی و گۆشەگیری ناکات، لەکاتێکدا لە شارێکی گەورەی چڕو پڕ لە دانیشتواندا دەژی، کە چی لە ئەنجامی (بێکاری ، نامۆبوون ، ئاوارەیی و بێکەسی ، پیری ... هتد) بەوە هەست بەتەنیایی و گۆشەگیری دەکات.

دەرئەنجامی توێژینەوەکانی (شتینگەل) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە تەنیایی و هەست کردن بە گۆشەگیری لەگرنگترین هۆکارەکانی خۆکوشتنە، چونکە هەوڵدانی خۆکوشتن گەڕاندنەوەیە بۆ سەردەمی منداڵی و پشت بەستن بەکەسانی ترو ڕزگاربوون لە تەنیایی. هەروەها بەرزی ڕێژەی خۆکوشتنیش لەناوزیندانی کراوو پیرو بەساڵاچووەکاندا، بە پلەی یەکەم بۆ گۆشەگیری و تەنیایی دەگەڕێتەوە . (الدباغ ،١٩٨٦،ص٥٠).

ج- لێك ترازان و گرفتی ناو خێزان:-

مەبەست لەلێکترازان و گرفتی ناو خێزان، سەرجەم ئەو هۆکارانەیە کە دەبنە هۆی دروست کردنی کێشەو ململانێ لەناو خێزاندا ، لەوانە (شەڕو ئاژاوەی ناوخێزان، تەڵاقدان، لێك جیابوونەوە، تێرنەکردنی پێداویستیەکانی تاك ... هتد). بیگراسو

(Bigras) زانا لەکەنەدا لەئەنجامی یەکێك لە توێژینەوەکانییەوە گەیشتە ئەو ڕاستییەی (کەبێبەش بوون لەسۆزو خۆشەویستی دایك و شێواندنی شێوەی و تێك چوونی پەیوەندی لەگەڵ باوك، لەگرنگترین هۆکارەکانی خۆکوشتنن لەلای هەرزەکاران)(جلال ، ١٩٨٦ ، ص٤٦٨).

د- هەڵوەشاندنی بنەماو بونیادی کۆمەلایەتی :-

وەك لە ئامارەکان دەردەکەوێت ، ڕێژەی خۆکوشتن لەشارە قەرەباڵغەکان زۆر زیاترە لە ڕێژەی خۆکوشتن لە شارە گچکەو کۆمەڵگا سەرەتاییەکان ، لەبەرئەوەی ژیان لەشارە قەرەباڵغ وئاڵۆزەکاندا زەحمەت و پڕلەگرفت و ململانێیەو تاك تیایدا وون دەبێت و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لاوازەو هەرکەس هەڵپەی گیرفانی خۆیەتی و بەهاو داب و نەریتە گرنگەکان بەرەو لێك ترازان و شێواندن دەچێت و دیاردەکانی چەوساندنەوەو ململانێ و بێبەش بوون و کۆسپ و تەگەرەو پێش برکێ، بەسەر دیاردەکانی هاوکاری و تەبایی و یەکسانی ودڵنیاییدا زاڵەو مرۆڤ لەو جۆرە کۆمەڵگاو شارانەدا، هەست بەتەنیایی و نامۆیی و وون بوون دەکات، لەبەرئەوە زۆر جار ئەو جۆرە کۆمەڵگاو شارانە بوون بە هاندەر بۆ خۆکوشتن و ڕزگاربوون لەو جۆرە کۆمەڵگایانە .

٣- هۆکارە ئابوورییەکان :-

هەندێك جار زاناکان خۆکوشتن بۆ هۆکارەکانی ئیفلاسی و هەژاری و بێ ئیشی و نەبوونی دەگەڕێننەوە، یەکێك لە زاناکانی هۆنگ کۆنگ کەناوی (یاب)ە لەوبڕوایەدایە کە (هەژاری و نەبوونی و برسێتی و تێك چوونی پەیوەندی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ هۆکاری گرنگن بۆ بەرزبوونەوەی ڕێژەی خۆکوشتن)(الدباغ، ١٩٨٦ ،ص٥١). لەلایەکی تریشەوە هەندێك لەبیروڕاکان، ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە دەوڵەمەندی و ڕەفاهیەت و خۆش گوزەرانی زیاد لە پێویستیش، مرۆڤ بەرەو هەڵدێری و نامۆیی وبێ هیوایی و ژیانێکی ڕۆتینی دەبەن، هەر ئەم بیرو ڕایانەیە کە وای لە

هەندێك لەزاناكان كردووە كە زۆربوونی دیاردەی خۆكوشتن لە (سوید)، بۆ خۆش گوزەرانی و ڕەفاهیەتی زیاد لە پێویست بگەڕێننەوە، چونكە تاك لەوێ هەست بەبۆشایی و كات زۆری و بێزاری و گرفتی ژیانی ڕۆتینی دەكات .(الدباغ ،١٩٨٦، ص٥٢).

٤- نەخۆشی درێژخایەن :-

هەندێك جار نەخۆشی جەستەیی درێژ خایەن (المزمن)، كە هیچ تروسكایی و هیوایەكی چاك بوونەوە نەبێت، مرۆڤ بەرەو چڵپاوی خۆكوشتن دەبات، لەبەرئەوەی ئەو جۆرە نەخۆشانە بەردەوام ئازارو خەم و خەفەت، سەرو دڵی گرتوون و زیاد لە پێویست ئازار دەچێژن و لەهەمان كاتیشدا هیچ روناكی و هیواو تروسكاییەكیش لە ئاسۆی ژیانیاندا بەدی ناكەن، بۆیە هەندێك جار یەكێك لەوانە پەنا بۆ خۆكوشتن دەبات و مردن بە خۆشترو تەنها ڕێگا چارە دادەنێت بۆ ڕزگاربوون لەو ئازارو نەخۆشییە درێژخایەنە.

بەلای ئەو جۆرە نەخۆشانەوە، ئەو نەخۆشیە درێژخایەنەیان، خۆكوشتنێكی لەسەرخۆو مردنێكی چاوەڕوانكراوی بەئازارەو جیاوازیەكی ئەوتۆی لەگەڵ ئەو كەسەی كە فەرمانی لە سێدارەدانی دەرچووە نییە، لەلایەكی تریشەوە ئەو نەخۆشییە درێژخایانەی، كۆمەڵێك گیروگرفت و خەم و خەفەتی بۆ كەسانی چواردەوری دروست كردووەو بێزاری و وەڕسی، لەسیماو دەم و چاویاندا دیارە، لەبەرئەوە خۆكوشتن باشترین ڕێگە چارەیە بۆ نەهێشتنی سەرجەم ئەو ئازارو خەم و خەفەتانەی سەرەوە .

ئەوخالانەی سەرەوە بەگرنگترین هۆكارەكانی خۆكوشتن دادەنرێن، بەلام خاڵێكی گرنگ هەیە نابێت لەبیرمان بچێت، ئەویش ئەوەیە كە ئەو ڕاوبۆچوونانەی سەرەوە كەم وكورتی زۆریان تێدایە، لە گرنگترین كەم و كورتیەكانیان ئەوەیە، كەهەریەكەیان لەلایەكەوەو لە گۆشە نیگای تایبەتی خۆیەوە سەیری ئەو دیاردەیەی كردووەو ئەیان

توانیوە هەموو کون و کەلەبەرەکانی بدۆزنەوە، ئەوەی ئێستا گونجاوو دروستە بۆ لێکدانەوەی ئەو دیاردەیەو لە نێوان زۆربەی زاناکان ڕەواجی هەیە ،لێکدانەوەی سەرتاسەرییە (التفسير الشامل).

واتە سەیرکردنی ئەو دیاردەیەیە، لەهەموو گۆشەو لایەکەوە، لەبەرئەوەی ئەو تیۆریی و لێکدانەوانەی پێشەوە لایەکی کەسایەتی مرۆڤی ڕووناک کردۆتەوەو لایەنەکانی تری پشت گوێ خستووە، ئێستا دەتوانین ئەم دەرئەنجامانەی لای خوارەوە هەڵبهێنجین :-

١- دیاردەی خۆکوشتن دیاردەیەکی ئاڵۆزی هەمەلایەنەیەو کۆمەڵێك هۆکاری دەرەکی و ناوەکی دەبنە هۆی ڕوودان و زیادکردنی .

٢- هەندێك لە حاڵەتەکانی خۆکوشتن بە پلەی سەرەکی بۆ هۆکاری دەروونی و هەندێکی تریان بۆ هۆکاری کۆمەڵایەتی و هەندێکی تریان بۆ هۆکاری ئابووری و هەندێکی تریان بۆ هۆکاری جەستەیی دەگەڕێتەوە .

٣- هۆکاری خۆکوشتن هەر چ شتێك بێت (دەروونی ، ئابووری،کۆمەڵایەتی ، جەستەیی)، دەبێتە هۆی دروست کردنی ڕێژەیەکی زۆر لە خەم و خەفەت و ئازارو دڵەڕاوکێ و گرژی، کە لەتوانای هەندێك کەسدا نییە بەرگەیان بگرێت، لەبەرئەوە وەك ڕێگا چارەیەك پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن.

٤- جۆری کەسایەتی مرۆڤ، ڕۆڵی خۆی هەیە لەزیادکردن و کەم کردنەوەی ڕێژەی خۆکوشتن، ئەو کەسانەی کەسایەتیەکی لاوازو قرچۆکیان هەیە، زیاتر پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن و زوو هەرەس دەهێنن و کەمتر بەرگەی ئازارو خەم و خەفەت و ناخۆشییەکانی ژیان دەگرن.

ئەو هۆكارانەی كە دەبنە هۆی زیادكردن و ئاسان كردنی خۆكوشتن :-

گومانی تێدانیە ڕێژەی خۆكوشتن لەكاتێكەوە بۆ كاتێكی تر و لە كۆمەڵگایەكەوە بۆ كۆمەڵگایەكی تر دەگۆڕدرێ، لە هەندێك جێگا ڕێژەكەی بەرزەو، لە هەندێكی تر مام ناوەندی و لە هەندێكی تر نزم، ئەمەش بەڕای زۆربەی زانایان و شارەزایان بۆ ئەم هۆكارانەی لای خوارەوە دەگەڕێتەوە :-

١- ڕێزگرتن و هاندانی دیاردەی خۆكوشتن :-

بەپێی داب و نەریت و بەهای كۆمەلایەتی، هەندێك گەل و نەتەوە پشتگیری دیاردەی خۆكوشتن دەكەن و لە هەندێك بۆنەو كاتی دیاری كراویشدا بە كارێكی پێویست و پیرۆزیشی لەقەڵەم دەدەن .

بۆ نموونە جاران لە ژاپۆن و هیندستان، ئەو كەسەی خۆی بكوشتایە، ئاهەنگی تایبەتیان بۆ ڕێزلێنانی دەگێڕا و ئەو خۆكوشتنەی دەبووە مایەی سەروەری بۆی و شەرفی كۆمەڵەكەی وەردەگرت و وەك پاڵەوان و ناودارێك باسی دەكرا . (الزراد ١٩٨٨،ص٢٧٣).هەروەها خۆكوشتنی بەتاك و كۆمەڵیش لە كۆمەڵگای ژاپۆنیدا كارێكی دروستەو بەردەوام لە كاتی هەرەس هێنان و دۆڕاندن و هەست كردن بە سووكایەتیدا پەنای بۆ دەبەن و بەكارێكی پێویستی لەقەڵەم دەدەن. (الدباغ،١٩٨٦،ص٥٦).

هەروەها لەكۆندا ئەسكیمۆكان ڕێگایان بە پیاوی پیروبەساڵاچوو نەخۆش دەدا كە خۆیان بكوژن و كۆمەڵیش پشتگیری لێدەكردن و زۆر جار كەسانی تریش یارمەتی ئەو كەسانەیان دەداو لەكاتی خۆكوشتندا كارەكانیان بۆئاسان دەكردن، لەلایەكی تریشەوە لە هەندێك كۆمەڵگای سەرەتایی، باوكانی پیرو بەساڵاچوو داوایان لە منداڵەكانیان دەكرد كە بیان كوژن و كاری خۆكوشتنیان بۆ ئاسان بكەن، تەنانەت كوڕەكانیان دوای

کوشتنی باوکیان هەستیان بە شانازی و سەروەری و مەردایەتی دەکردو نەوناسانکاری و کوشتنەیان بە خێر لەقەلەم دەدا. (الدباغ ، ١٩٨٦ ،ص١٠١).

٢- دانانی کۆسپ و ڕێگر :-

جاری واهەیە مرۆڤ تووشی گرفت و نەندێشەیەکی (دەروونی ، کۆمەلایەتی ،نابووری ، جەستەیی) دەبێت و کۆمەڵ و داوو دەزگاکانیشی ڕێگرو بەربەست لەبەردەم چارەسەرکردنی نەو گرفتە دادەنێن، نا لەو جۆرە کاتانەدا مرۆڤ وا هەست دەکات کە ژیانی بووە بە دۆزەخ و هیچ ڕێگا چارەیەکیش لە ناسۆدا دیارنیە ، لەبەر نەوە زۆر جار نەو کەسانە پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن. بۆ نموونە لە نایینی پیرۆزی مەسیحیدا تەلاقدان کارێکی ناپەسەندو بێزراوەو بەناسانی ڕێگەی پێ نادرێ تەنها لە چەند حاڵەتێکی کەم و تایبەتیدا نەبێت، نەویش بەمەرجی تایبەتی خۆی .

کاتێك ژن و پیاو ژیانی خێزانیان لێدەبێت بە دۆزەخ و لە هەمان کاتیشدا دەرگای تەلاق لەبەردەمیاندا داخراوە، لەبەر نەوە زۆر جار نەو ژن و مێردانە بەناچاری پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن و بەخۆشترو باشتری دەزانن لەبەردەوام بوونی نەو جۆرە ژیانە (الدباغ ، ١٩٨٦،ص٥٦) . یان هەندێك داب و نەریتی کۆمەلایەتی دەبێت بە کۆسپ لەبەردەم نازادی و سەربەستی تاکەکانی ،بۆ نموونە کاتیك دایك و باوکێکی دکتاتۆر دەیانەوێت بەزۆر کچەکەیان بە مێرد بدەن و بیدەن بە کەسێك کە کچەکەیان ڕازی نیە پێی، نا لەم حاڵەتانەشدا زۆر جار لەنەنجامی نەبوونی هیچ ڕێگاچارەیەکی واقیعی لەبەردەم نەو کیژەدا، بۆیە بەناچاری ڕێگای خۆکوشتن هەڵدەبژێرێت .

٣- حەرام نەکردنی دیاردەی خۆکوشتن :-

لەهەندێك گەل و نەتەوەدا حەلاڵ وحەرامی خۆکوشتن بۆ تاکەکانیان دیارو ناشکرانیە ، واتە نەبەشێوەیەکی ناشکرا پشت گیری و هانی دەدەن، نە لەڕێگەی نایین و یاساکانیانەوە حەرامی دەکەن، واتە حەزو نارەزوو ویستی خۆکوشتن بۆ تاکەکانیان بە

جێ دەهێڵن، بەڵام هەندێك ئایین و یاساش بەئاشکرا حەرامیان کردووەو هەڕەشەی گوناهو سزا لەو کەسانە دەکرێت کە خۆیان دەکوژن.

بۆ نموونە ئایینی پیرۆزی ئیسلام بە ئاشکرا خۆکوشتنی قەدەغە کردووە بە تاوانێکی گەورەی لە قەڵەم دەدات، چونکە گیان و ژیان دیاری و بەخششی خودایەو مافی لەناوبردنی بە هیچ کەسێك نەدراوە، خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت (ولاتقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) (سورة النساء: ٨٦). ئەو کەسەش کە خۆی بکوژێت سزاکەی سوتاندنە لە ئاگری دۆزەخدا، هەروەها پێغەمبەریش (د.خ) لەسەریێت لەفەرموودەکانیدا دژی خۆکوشتن وەستاوە. (جابری کوری سەمەرە) دەڵێت جارێکیان بە پێغەمبەریان گوت (د.خ) لەسەریێت کە پیاوێك خۆی کوشتووە ، ئەویش لە وەڵامدا فەرمووی نوێژی لەسەر ناکەم } أخرجه أبو داود (٨) { (الدباغ ، ١٩٨٦ ، ص٩١).

گومانی تێدانییە کە هەر کاریگەری ئەو ئایینە پیرۆزەیە بۆتە هۆی ئەوەی ڕێژەی خۆکوشتن لەلای باوەڕدارانی ئیسلام زۆر زۆر کەمترە لە ڕێژەی خۆکوشتن لەلای بێ باوەڕان. لەکاتێکدا خۆکوشتن لەهەردوو ئایینی فەلەو جولەکەدا بە ئاشکرا قەدەغەنەکراوە، کەئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی کە دیاردەی خۆکوشتن لەناویاندا زۆر زۆر ...و ڕۆژ لە دوای ڕۆژیش ڕێژەکەی بەرزببێتەوە ، تا وای لە زۆر لەقەشەی فەلەکان ...بەتایبەتیش (قەشە أوكسطين) و (تۆماس ئەکوینی) کە داوای قەدەغەکردنی دیاردەی خۆکوشتن بکەن و پشت بە چەند پرانسیپێك ببەستن لەوانە :-

...کەس مەکوژە (کە لە وەسیەتی شەشەمی مەسیحەوە - سڵاوی لەسەر بێت - ...گیراوە).

...نابێت مرۆڤی تاوانبار بکوژرێت، ئیتر چۆن دەبێت مرۆڤێکی بێ تاوان بکوژرێت ؟ ...کە تاوانی دووهەم گەورەترە.

ج -گەورەیی و پیرۆزی گیان (روح) لەژیاندایە نەك لەمردندا .

د -خۆکوشتن لە پێناوی دوورکەوتنەوە لە گوناهێك زۆر زۆر گەورەترە لە گوناهەکەو لێخۆش بوونی بۆ نیە .

ئەم بیرو بۆچوونانە وای لە ئەنجوومەنی ئایینی کاسۆلیکی کرد کە لە ساڵی (٤٥٢) زایینی بڕیاری تایبەتی خۆی دەربارەی حەرام کردنی خۆکوشتن دەربکات .

٤- هەندێك هۆکاری تری لاوەکی :-

دەرئەنجامی یەکێك لە توێژینەوەکانی (دابلن) (Dublin) ی زانا لە ئەمریکا لە ساڵی (١٩٦٧) ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە خۆکوشتن لەلای پیاو زیاترە وەك لەلای ئافرەت، لەلای سپی پێست زیاترە وەك لەلای ڕەش پێست، لەلای مرۆڤ تا بەساڵا بچێت زیاتر دەبێت، هەوڵدان بۆ خۆکوشتن و باسکردنی لەلای گچکەو ئافرەت و ڕەش پێستەکان زیاترە، ئەوانەی ڕەبەن و بێ ژن و ماڵن یان لە هاوسەری ژیانیان جیابوونەتەوە زیاتر خۆیان دەکوژن لەوانەی کە خاوەن ژن و ماڵ و منداڵی خۆیانن، خۆکوشتن لەناو بێ بڕواو خوانەناساندا زیاترە لە خۆکوشتن لەناو باوەڕداراندا، کە پەیوەندی ئایینی بەهێز کۆیان دەکاتەوە (جلال، ١٩٧٠ ، ص٤٧٠).

ئایا خۆکوشتن کارێکی باشە ؟

وەڵام و بیروباوەڕی زۆربەی زۆری فەیلەسوف و زاناو ڕۆشنبیران ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، کە خۆکوشتن کارێکی دزێوو چەوت و دژ بە مرۆڤایەتی و شارستانیەتەو هیچ هۆکارێك (هەرچەندە بەهێزیش بێت) ناتوانێت پاساوی باشی و دروستی بداتەوە ، چونکە کارێکە دژی خوداو کۆمەڵ و خێزان و تاکە و دەبێتە هۆی هەڵتەکاندنی بنەمای کۆمەڵ و تاکەکانی بەرەو چلپاوو هەڵدێر دەبات.

٣- کارکردن و سوڕاندنەوە لەکۆلان و جادەو لەبارودۆخێکی ئالۆزو ناخۆشدا.

٤- لەبەرانبەر ئەو کارە پارەیەکی کەم وەرگرێت.

٥- ئەو کارکردنە ببێتە هۆی ئەوەی کە منداڵ لە پەروەردەو فێرکردن بێبەش ببێت.

٦- ئەوکارانەی کەلەنرخی منداڵ کەم دەکەنەوەو تووشی سووکایەتی و ڕیسوابوونی دەکەن.

٧- دوور لە چاودێری دایك و باوك و کەسانی دڵسۆزی بێت. (یونسیف، ١٩٩٧، ص٢٤).

هۆکانی کارکردن و پەرتەوازەبوون :-

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆکرد، کارکردن دیاردەیەکی دزێوو ئالۆزەو لەئەنجامی کۆمەڵێك هۆکارەوە سەری هەڵداوە، واتە یەك هۆکاری تایبەتی بۆ کارکردن نییە، بەڵکو کۆمەڵێك هۆکار بەشداری دروست کردنی ئەو دیاردەیە دەکەن.کاتێك نووسەری ئەم باسە پرسیاری ئەوەی لە منداڵان کرد، کەلەبەرچی کاردەکەن؟

وەڵامی زۆربەی منداڵەکان لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا کۆبوونەوەو بەگرنگترین ئەو هۆکارانەیان دانا کە بوونەتە هۆی کارکردنیان :-

١- هەژاری و نەبوونی :-

زۆربەی منداڵەکان گوتیان لەبەرئەوەی هەژارین و دەستمان کورتە، بۆیە کاردەکەین. بەداخەوە لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕوکوشتارو ئابلووقە ئابووریانەی کەبەسەر کوردستاندا هات، ژمارەیەکی زۆر لە خێزانەکان تووشی هەژاری و نەبوونی بوون، کەئەمەش وای لێکردن کە نەتوانن بارودۆخی گونجاو بۆ ژیان و خوێندنی منداڵەکانیان دابین بکەن، بۆیە بە ناچاری زۆربەی منداڵەکانیان ڕەوانەی کوچەو کۆلان و بازاڕەکان

كرد، بۆ ئەوەی بڕێك پارەیان بۆ كۆبكەنەوە . لەلایەكی تریشەوە بێكاری ڕووبەڕووی زۆر خێزانی تر بووەوەو زۆربەی تاكەكانی ئەو خێزانانە بێ ئیش و كار لەماڵەوە پاڵیان لێدایەوە، كەئەمەش بووە هۆی ئەوەی كە منداڵەكانیان لەقوتابخانە دەربهێنن و ڕەوانەی گۆڕەپانی كاركردنیان بكەن.

٢- لێك ترازانی شیرازەی خێزان:-

لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕو كارەسات و نەهامەتیانەی بەسەر ناوچەكەماندا هاتن، ژمارەیەكی زۆر لە منداڵان بێ دایك و باوك بوون و لەئەنجامیشدا خۆیان بوون بەگەورەی ماڵ و بەناچاری ماڵئاواییان لەجیهانی منداڵی و ژیانی قوتابخانەیان كردوو ملی ڕێگای كاركردنیان گرتە بەر. بەداخەوە ئەو بارودۆخە دژوارە شیرازەی زۆر خێزانی تێكدا، لەلایەكی تریشەوە لەئەنجامی نەبوونی و بارگرانی ژیان، زۆر خێزان ڕووبەڕووی تەلاق و لێك جیابوونەوەو شەڕو ئاژاوە بوونەوە، كەئەمەش بووە هۆی ئەوەی منداڵەكانیان پەرەوازەی كۆڵان و بازاڕەكان بن و بەدوای لوقمە نانێكدا وێڵ بن. هەروەها ئەو ئاژاوەو ناخۆشیانەی ناو ئەو خێزانانە بوون بەهاندەر بۆ ڕاكردنی منداڵەكانیان بۆ سەر شەقام و ناو كۆڵانەكان، چونكە لەناو خێزاندا هەستیان بەئارامی و دڵنیایی نەدەكرد.

٣- نەزانی و كەمتەرخەمی دایك و باوك:-

ژمارەیەكی ئەو منداڵانەی كەكاردەكەن، خاوەنی دایك و باوكی خۆیانن و باری ئابووریشیان زۆر باشە، بەڵام دایك و باوكیان نەفام و چاوچنۆكن. بەداخەوە زۆر لەباوكان و دایكان بەتەماعی بڕێك پارە، منداڵەكانیان بەرەلای كۆڵان و بازاڕەكان دەكەن، بەزۆر كاریان پێدەكەن. ئەوان وا دەزانن بەو كارەیان خزمەتی منداڵەكانیان دەكەن، نازانن كەئەو كاركردنە زیانی گەورە بەكەسایەتی منداڵەكانیان دەگەیەنێت و لەلایەنی دەروونی و كۆمەلایەتی و هەڵچوونی و جەستەییەوە زیانی زۆریان لێدەكەوێت.

دەبێت، کەلەسۆزو خۆشەویستی و بەزەیی و ڕێزی کەسانی چواردەوریان بێبەشن، کە پەنا بۆ خۆکوشتن ببەن یان بیری لێبکەنەوە. بەهیوای ئەوەی ئەمانیش وەك ئەوانەی پێشوو ببنە مایەی لێدوان و سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوریان.

٢- هەندێك جار خۆکوشتنی کەسانی تر، بیروباوەڕی کۆنی لەبیرچووی خۆکوشتن، لەناو مێشك و دڵ و دەروونی کەسانی تردا زیندوو دەکەنەوە،کە ئەمەش دوورنیە ببێتە مایەی زیاد کردنی هەوڵدان و بیرکردنەوە لە خۆکوشتن.

٣- زیندووکردنەوەو زیادکردنی ڕق و کینەو تووڕەیی لەکەسانی تر. ئەمەش مانای ئەوەیە کە هەندێك کەس ڕق و کینەو تووڕەییەکی زۆریان لە کەسانێکی دیاری کراو هەیە (باوك، دایك، مامۆستا، سەرکردە، هاوڕێ ،....هتد) ئینجا بیستنی هەرچ هەواڵێك لەو بارەیەوە، دوور نییە ببێتە هۆی ژیاندنەوەو بە هێزکردنی ئەو ڕق و کینەو تووڕەییە. بۆ نموونە (جارێکیان یەکێك لە ڕۆژنامە عەرەبیەکان هەواڵی کوشتنی دایك و باوکێك لەسەر دەستی کوڕەکەیان بڵاودەکاتەوە، دوای ئەوە بەماوەیەکی زۆر کورت زۆر لە گۆڤارو ڕۆژنامەکان هەواڵی کوشتنی زۆر لە دایکان و باوکان کەلەسەر دەستی منداڵەکانیان کوژراون، بڵاودەکەنەوە) (جلال ، ١٩٨٦ ، ص٤٧٧).

هەروەها (شیالدینی) (cialdini) زانا لە پەڕاوەکەیدا (سایکۆلۆژیای کارتێککردن) دەڵێت، ڕاستەوخۆ دوای بڵاوکردنەوەی چیرۆك و هەواڵ و خۆکوشتن لە گۆڤارو ڕۆژنامەو کەناڵەکانی تری ڕاگەیاندنەوە، ژمارەی ڕووداوی خۆکوشتن، تەنانەت ژمارەی ڕووداوی کەوتنە خوارەوەی فڕۆکەو ڕێگاو بان، زیاد دەکات، بەبڕوای ئەو، ئەو زیادبوونە بۆ بڵاوکردنەوەی ئەو چیرۆك و هەواڵانە دەگەڕێتەوە، چونکە دەبنە هۆی بزواندن و ژیاندنەوەی حەزو ئارەزووی خۆکوشتن، لەلای ئەو کەسانەی کە ئامادەباشی خۆکوشتنیان هەیە. لەلایەکی ترەوە (شیالدین) دەڵێت، دوای ئەوەی (گۆتیە)ی شاعیر چیرۆکی (خەمەکانی فرتز) ی بڵاوکردەوە، شەپۆلێکی خۆکوشتن لە ئەوروپادا، چونکە پاڵەوانی چیرۆکەکە خۆی دەکوژێت، کە ئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە

ژمارەیەکی زۆر لە ڕێگەی خۆخستنە شوێن و لاسایکردنەوەی پاڵەوانی ئەو چیرۆکەوە، خۆیان بکوژن، تابە ناچاری زۆر لە وولاتان، لەو کاتەوە بڵاوکردنەوەی ئەو چیرۆکەیان قەدەغەکرد . (جلال ، ١٩٨٦ ، ص٤٧٦).

ئەو ڕووداوانە وای لە زۆربەی زانایان و ڕۆشنبیران کرد کە داوای ئەوە بکەن. کەباس و هەواڵی چیرۆکەکانی خۆکوشتن لە ڕێگەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە بڵاونەکرێتەوە، چونکە زەرەرو زیانەکانی زۆر زۆر زیاترە لە سوودو قازانج .

چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە خۆکوشتن:-

دیاردەی خۆکوشتن دیاردەیەکی ترسناکەو بنەمای کۆمەڵگا هەڵدەتەکێنێ، لەبەرئەوە بەردەوام دەروونزان و کۆمەڵزان و پزیشکان لە هەوڵی چارەسەرکردنی ئەو کەسانەن، کە لە هەوڵەکانیاندا سەرنەکەوتووبوون و هەروەها دۆزینەوەی ڕێگا چارە بۆ خۆپاراستن لەو دەردە، بوون، دەتوانین لە ڕێگای ئەم خاڵانەی لای خوارەوە ئەو دیاردەیە کەم بکەینەوەو زۆرکەس لە مردن و خۆکوشتن ڕزگاربکەین و دووبارە تین و گوڕی مۆمی ئاوات و هیوای ژیانیان بەهێز بکەینەوە:-

١- نەهێشتن و کەمکردنەوەی تەنیایی و نامۆیی و گۆشەگیری تاکەکانی کۆمەڵ و زیادکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، ئەویش لە ڕێگەی کۆڕوکۆبوونەوەو نادی و دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکانی ترەوە .

٢- گرنگی دان بە خانەنشین و پیرو بەساڵاچووەکان و زیادکردنی جێگاو ئامراز بۆ ڕابواردن و کات بەسەربردن و فۆستنەوەی کاتی بێ ئیشیان .

٣- دەست نیشان کردنی ئەو کەسانەی نیازی خۆکوشتنیان هەیە، ئەویش لەڕێگەی زانینی نیشانەکانی خۆکوشتنەوە، ئینجا هەوڵی چارەسەرکردنی هۆکارەکانی بدرێت.

٤- ئاگادارکردنەوەو هۆشیارکردنەوەی خەڵکی و کەسانی چواردەوری نەخۆش، بۆ ئەوەی ئاگاداری نەخۆش بن و لەنزیکەوە شارەزای گرفتەکانیان بن.

٥- چاودێری کردنی ووردی، فرۆشتن و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە دەتوانرێت بۆ خۆکوشتن بەکاربهێندرێن، دەبێت پزیشکەکانیش ئاگاداری مەترسی و کاریگەرییە لاوەکیەکانیان بن.

٦- ئاگادارکردنەوەو زیادکردنی زانیاری خەڵکی بەوەی کە خۆکوشتن نەخۆشی ژێری نییە، بەڵکو دیاردەیەکی (دەروونی -کۆمەڵایەتیە) و توانای پارێزگاری کردن و بڵاونەبوونەوەو زیادنەبوونی هەیە.

٧- بەهێزکردن و بڵاوکردنەوەی بیروباوەڕی ئاینی، چونکە باوەڕبوون و ترسان لە سزای دواڕۆژ، زۆر کەس لە خۆکوشتن ڕزگار دەکات (کاپریو ، ١٩٥٦، ص٢٤٧).

٨- دەرخستنی کارەسات و مەینەتی کەسانی تر. هەندێک کەس لەوانەیە لەبەر ئەوە بیر لە خۆکوشتن بکەنەوە کەلەکەسانی تر کەمترن، بەڵام دەبێت ئەو کەسانە تێبگەیەنرێن کە نابێت تەنها سەیری سەروی خۆیانەوە، بەڵکو دەبێت سەیری خوار خۆیانەوە بکەن، ئەگەر ئەو چاوێکی نوقستانە، ئەوا کەسانی تر هەن کە هەردوو چاویان کوێرەیە، ئەگەر ئەو دەست یان قاچ یان گوێیەکی نیە، ئەوا کەسانی تر هەن کە هەردووکیان نیە، ئەگەر ئەو تەنها خواردنی ژەمێکی هەیە، ئەوا کەسانێك، هەن کە ژەمێکیشیان نیە.

ئەم بەدەرخستنە زۆر لە خەم و خەفەت و ئازاری ئەو کەسانە کەم دەکاتەوە و ئەو بیرو بۆچوونەیان لادروست دەبێت کە هەر ئەوان بەتەنها نین، بەڵکو خەڵکانی زۆر لەوان خراپتر هەن و کەچی هیچ کاتێکیش بیر لە خۆکوشتن ناکەنەوە.

١- تێبگەیەندرێن کە کوشتنی ئەوان هیچ لە ژیان ناگۆڕێ و تەنها بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك خەڵکان خەم و خەفەتیان بۆ دەخۆن، دوای ئەوە لەبیر دەچنەوە. چونکە هەندێك

کەس بەخەیاڵی خۆیان بەو خۆکوشتنەیان، تۆڵە لە کەسانی تر دەکەنەوەو هەتا هەتایە تووشی خەم و خەفەتیان دەکەن.

١٠- دەبێت ئەو کەسانە ئاگادار بکرێنەوە کە مەرج نیە خۆکوشتنەکەیان سەرکەوتوو بێت، لەوانەیە سەرنەکەون و لە ئەنجامدا تووشی شێواندن و نوقستانی و ڕیسوایی بن و ئیتر هەتا هەتایە بەدەستیەوە بناڵێنن .

١١- چارەسەرکردن و کەم کردنەوەی ئازاری ئەو کەسانەی کە توشی نەخۆشی درێژخایان بوون .

١٢- چاککردنی ژینگەی کۆمەڵایەتی ئەو کەسانەی کەنیازی خۆکوشتنیان هەیە، پێویستە کەکەسانی چواردەوری، ڕاوبۆچوون و هەڵس وکەوتی خۆیان بگۆڕن و چارەسەری گرفتەکانیان بکەن .

١٣- نابێت گلەیی و بەزەیمان بەو کەسانەدا بێتەوە، چونکە زۆر جار گلەیی کردن و بەزەیی هاتنەوەو سۆزو خۆشەویستی زیاد لە پێویست، دەبێتە هۆی بەهێزکردنی بیرو باوەڕی خۆکوشتن .

١٤- نابێت بەهێمنی و ئارامی و پشووی دەروونی دوای هەڵچووز و گرژی، هەڵبخەڵەتێین، چونکە زۆر جار ئەو هێمنی و ئارامییە دەروازەیە بۆ ڕوودانی زریان و گەردەلوولی هەڵچوون و گرژی و توندوتیژی .

١٥- دەبێت ئەوەمان لە یاد بێت ئەوەی جارێك هەوڵی خۆکوشتن دەدات، ئەگەری دووبارە بوونەوەی زۆرە.

١٦- هەوڵدان بۆ بەهێزکردنی میکانیزمە بەرگرییە دەروونییەکان و خودی ئەو کەسانەو گۆڕینی ڕاو بۆچوونی ڕەش بینانەیان دەربارەی ژیان .

>کارکردن و پەرەوازەبوونی منداڵانی کورد<

د. کەریم قەرەچەتانی

پێشەکی :

منداڵ کاتێک دێتە ئەم جیهانە بەرفراوانەی کە تیایدا دەژی، بوونەوەرێکی لاوازو پاك و بێگەردەو پێداویستی زۆر بە خزمەت گوزاری و سۆزو خۆشەویستی کەسانی چواردەوری هەیە (بە تایبەتیش دایك و باوك). منداڵ سەرمایەیەکی گرنگ و لە بن نەهاتووی کۆمەڵ و (پیاوو ژنی) دوارۆژە، ئینجا ئەگەر بمانەوێت کەسانی بەکەڵك و سوود بەخشیان لێدەربچێت، ئەوا دەبێت هەموو پێداویستیە گرنگەکانی گەشەکردنیان بۆ دابین بکرێت و لەو ژینگەو هۆکارانەش دووربخرێنەوە کە زیانی گەورە بە باری دەروونی و کۆمەڵایەتی و تەندروستیان دەگەیەنن.

کارکردن و پەرەوازەبوونی منداڵ لە تەمەنێکی بچووکدا، زیانی گەورە بە کەسایەتی و باری دەروونی دەگەیەنێت و تووشی زۆر گیرو گرفت و بگرەو بەردەی دەکات، کە ئەو لەو تەمەن و توانایەدا نییە، کە ڕووبەڕوویان ببێتەوەو خۆی لە تەکیاندا بسازێنێ، ئەرلەبەرئەوەشە کە بەزیانی منداڵ کۆتایی دێت، چونکە دەرئەنجامی هەموو توێژینەوە زانستییەکان ئاماژە بۆ لاوازی و کەم توانایی و ناسکی قۆناغی منداڵی دەکەن و گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی کە (توانستە تایبەتییەکانی منداڵ و لایەنی ژیری و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی و جەستەیی، بەرگەی ئەو هەموو ئازارو ماندووبوون و ناخۆشیانەی گۆڕەپانی کارکردن ناگرن).(المغربی ، ١٩٦٠).

زیانەکانی کارکردنی منداڵ:

نووسەری ئەم بابەتە لەساڵی (١٩٩٦) توێژینەوەیەکی زانستی دەربارەی کارکردنی منداڵ و زیانەکانی لە هەردوو شاری هەولێرو سلێمانی بەئەنجام گەیاند، لەئاکامی توێژینەوەکە ئەم ڕاستیانەی لای خوارەوە دەرکەوتن :-

١- زۆربەی منداڵەکان حەز بە ئیشەکانیان ناکەن و وەڕس و بێزارن لێیان، بەڵام بە ناچاری هەر لەسەریان بەردەوام دەبن، یان بەدوای ئیش و کارێکی تردا دەگەڕێن، کە زۆر جار ئەو ئیشە تازەیەش لە ئیشە کۆنەکەیان خۆشتر نییە. کەواتە ئەو منداڵانە زۆر لەخۆیان دەکەن و لەئەنجامی ئەو کارکردنەوەیانەوە تووشی خەم و خەفەت و دڵتەنگی دەبن دوور نییە پاش ماوەیەك زیانی گەورە بەباری دەروونیان بگەیەنن، هەروەك چۆن (هیلی) زانا لەئەنجامی یەکێك لە توێژینەوەکانیەوە، بۆی دەرکەوت کە (حەز نەکردن و ڕازی نەبوون بەو ئیشەی کەمرۆڤ دەیکات، دادەنرێت بە هۆکارێکی ترسناك بۆ لادان و لاساری ئەو تاکە) (أبو الخير، ١٩٦١، ص ٣٦٨).

٢- بەردەوام زۆربەی منداڵەکان لەسەر دەستی ئەو کەسانەی کە شتییان لێدەکڕن یان کاریان بۆ دەکەن و ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبنەوە، تووشی لێدان و سووکایەتی پێکردن و ئازار دەبن، کە بەردەوام بوونی ئەو حاڵەتەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زیانی گەورە بەباری دەروونی ئەو منداڵانە بگات و بەچاوی سووك و بێ بایەخ سەیری خۆیان بکەن و کەسانی شەڕانی و دڵڕەق و لاساریان لێدەربچێت و دوورنییە بەردەوام بەدوای تۆڵەسەندنەوەدا بگەڕێن.

٣- لەبەرئەوەی زۆربەی ئەو ئیشانەی کە ئەو منداڵانە دەیکەن قورس و گرانن، بۆیە ژمارەیەکی زۆریان لەلایەنی تەندروستییەوە خراپ و زەردو لاواز و بێهێزن و زوو زوو نەخۆش دەکەون و دووریش نییە لە داهاتوویەکی نزیکدا کاریگەری و مەترسی ئەو کارە قوورس و گرانانە لەسەر بڕبڕەی پشت و ئەندامەکانی تری لەشیان دەربکەوێت، چونکە جەستەو لەش و لاری منداڵ ناسکەو لە قۆناغی گەشەکردندایەو بەرگەی ئەو هەموو کارە قوورسانە ناگرێت. لەلایەکی تریشەوە فرۆشتنی بەنزین و نەوت و غاز و گازوایل مەترسی زۆری بۆ تەندروستی ئەو منداڵانە هەیە، هەروەها هەندێك جار ئەو منداڵانەی بۆیاخ و کاری پیس و چەپەڵ دەکەن، لەکاتی نان خواردن، ئەو بۆیاخ و ماددە کیمیاوی و پیسانەی ژێر نینۆکیان دەچنە ناو لەشیانەوەو تووشی نەخۆشییان

...کەن. وە سەرمای زستان و گەرمای هاوینیش زیانی گەورە بەو جەستەو لەش و لارە ...وایەیان دەگەیەنن.

...- زۆر جار ئەو پارەیەی کە منداڵ لە ئەنجامی کارکردنەوە دەستی دەکەوێت، دەبێت ...ە پاڵنەر بۆ چوونە ناو زۆر شوێن و جێگای نابەجێ و نەشیاو بۆ منداڵان و ...ڕێگەیانەوە فێری زۆر کارو ڕەوشتی نابەجێی وەك (قومارکردن، جگەرە کێشان، ...واردنەوەو خۆ سەرخۆش کردن، بینینی زۆر فیلمی سێکسی و شەڕخوازی ...تاد) ...بێت، ئەوەی زیاتریش قوڕەکە خەستتر دەکاتەوە ئەوەیە کەئەو منداڵانە دوورن لە ...ودێری و ڕێنمایی دایك و باوك و کەسانی دڵسۆزی خۆیان، لەبەر ئەوە بەئاسانی لە ...ته دەبڕێن و دەکەونە هەڵەوە.

...لایەکی تریشەوە هەندێك لەو منداڵانە کەل و پەلەکانیان بۆ نافرۆشرێت، ئینجا ...ترسی لێدانی دایك و باوکی نەزانیان یان زڕ باوك و زڕ دایکیان پەنا بۆ پاڕاندنەوەو ...ت ماچکردن و گریان و هات و هاوار دەبەن، کەسەرجەم ئەو هەڵس وکەوتانە منداڵ ...بو سەردڕۆیی و لاساری و سوکایەتی دەبەن، دووریش نییە ئەگەر ئەو شێوازانەش ...سەری گرفتەکەیان بۆ نەکرد، ئەوا پەنا بۆ سواڵکردن یان دزی ببات، بۆ ئەوەی ...دەستی بەتاڵ بۆ ماڵەوە نەگەڕێتەوە.

...- دەرکەوت کە ماوەی ئیشکردنی ئەو منداڵانە زۆر زۆرەو ڕۆژانە نزیکەی (٨-١٢) ...ژمێر کاردەکەن، کە ئەم ماوە زۆرەش زۆر ماندوو و شەکەتیان دەکات و کاتێکیش کە ...قوتابخانە دەچن، ناتوانن بەتەواوی ئاگاداری مامۆستاکانیان بن و وەك ...تابییەکانی تر دەوام بکەن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دەرنەچوونیان یان واز هێنانی ...قوتابیانەی کەلەگەڵ کارکردنەکەشیاندا دەخوێنن.

...کارێکی ئاساییە کە ئەو جۆرە منداڵانە لەئەنجامی سوڕاندنەوەو ...بێزاربوونیانەوە تێکەڵاوی زۆر کەسی خراپ و شەڕواڵ پیس دەبن، کەئەمەش دەبێتە

هۆی ئەوەی کە ئەو کەس و برادەرە خراپانە هەندێك لەو منداڵانە هەڵبخەڵەتێنن و بۆ کاری تایبەتی خۆیان بەکاریان بهێنن، ئەوەی زیاتریش ئەو کارە ئاسان دەکات ئەوەیە کە ئەو منداڵانە شارەزایی و زانیاری و ئەزموونیان زۆر کەمەو کەسێکی نزیك و دڵسۆزی خۆشیان لەگەڵ نییە.

٧- وەك لەئەنجامی توێژینەوەکە دەرکەوت، زۆربەی ئەو منداڵانە لەئەنجامی کارکردنیانەوە ڕوو لە زۆر شوێن و جێگا دەکەن کەئەك گونجاو نییە، بەڵکو ترسناك و مەترسیداریشە بۆ کەسایەتی و باری دەروونی و جەستەیی ئەو منداڵانە، جێگاکانیش زۆرن لەوانە (ئەو شوێنانەی کە شوفێرەکانی شارەوانی زبڵ و پیسی لێفرێدەدەن، کە چۆن ئەو منداڵانە لەناو ئەو هەموو مێش و زبڵ و پاشەڕۆیانە، بەکۆمەڵ دەسوڕێنەوەو بەدوای پارچە نان و قووتووە شکاوو پارچە پلاستیك و چەندەها شتی تردا دەگەڕێن، جاری واش هەیە پاشماوەی خۆراکە فڕێدراوەکانیش دەخۆن) (بارو سینەماو جێگای قومارکردن، ناوچەی پیشەسازی و ناو فیتەران، گەراج و شوێنە گشتییەکان، چوار ڕێیانی شەقامەکان......تاد) کەسەرجەم ئەوجێگایانە دژوارو ترسناکن و زیانی گەورە بەکەسایەتی ئەو منداڵانە دەگەیەنن.

چ کارێك بۆ منداڵان خراپە ؟:-

کارکردنی منداڵ و پەرەوازەبوونی یەکێکە لەو دیاردە دزێوانەی کەڕووبەڕووی زۆربەی کۆمەڵگاکان بۆتەوە، بەڵام ئەوەی لێرەدا ئێمە مەبەستمانە ئەو جۆرە کارکردنەیە کە ئەم خاڵانەی خوارەوە دەیگرێتەوەو بە پێی پێناسەو بڕیاری یونسیف چەوساندنەوەی منداڵانی تێدایە:-

- ئیش و کارەکان قورس و گران بن و زیانی گەورە بەباری دەروونی و هەڵچوونی و کۆمەلایەتی و تەندروستی منداڵەکان بگەیەنێت.
- ماوەی کارکردنەکە زۆرو دوورو درێژ بێت.

٣- کارکردن و سوڕاندنەوە لەکۆلان و جادەو لەبارودۆخێکی ئالۆزو ناخۆشدا.
٤- لەبەرانبەر ئەو کارە پارەیەکی کەم وەرگرێت.
٥- ئەو کارکردنە ببێتە هۆی ئەوەی کە منداڵ لە پەروەردەو فێرکردن بێبەش ببێت.
٦- ئەوکارانەی کەلەنرخی منداڵ کەم دەکەنەوەو تووشی سووکایەتی و ڕابسوابوونی دەکەن.
٧- دوور لە چاودێری دایك و باوك و کەسانی دڵسۆزی بێت. (یونسیف، ١٩٩٧، ص٢٤).

هۆکانی کارکردن و پەرتەوازەبوون :-

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان بۆکرد، کارکردن دیاردەیەکی دزێوو ئالۆزەو لەئەنجامی کۆمەلێك هۆکارەوە سەری هەلداوە، واتە یەك هۆکاری تایبەتی بۆ کارکردن نییە، بەلکو کۆمەلێك هۆکار بەشداری دروست کردنی ئەو دیاردەیە دەکەن.کاتێك نووسەری ئەم باسە پرسیاری ئەوەی لە منداڵان کرد، کەلەبەرچی کاردەکەن؟

وەڵامی زۆربەی منداڵەکان لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا کۆبوونەوەو بەگرنگترین ئەو هۆکارانەیان دانا کە بوونەتە هۆی کارکردنیان :-

١- هەژاری و نەبوونی :-

زۆربەی منداڵەکان گوتیان لەبەرئەوەی هەژارین و دەستمان کورتە، بۆیە کاردەکەین. بەداخەوە لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕوکوشتارو ئابلووقە ئابووریانەی کەبەسەر کوردستاندا هات، ژمارەیەکی زۆر لە خێزانەکان تووشی هەژاری و نەبوونی بوون، ئەمەش وای لێکردن کە نەتوانن بارودۆخی گونجاو بۆ ژیان و خوێندنی منداڵەکانیان دابین بکەن، بۆیە بە ناچاری زۆربەی منداڵەکانیان ڕەوانەی کوچەو کۆلان و بازاڕەکان

کرد، بۆ ئەوەی بڕێك پارەیان بۆ کۆبکەنەوە . لەلایەکی تریشەوە بێکاری ڕوویەڕووی زۆر خێزانی تر بووەوەو زۆربەی تاکەکانی ئەو خێزانانە بێ ئیش و کار لەماڵەوە پاڵیان لێدایەوە، کەئەمەش بووە هۆی ئەوەی کە منداڵەکانیان لەقوتابخانە دەربهێنن و ڕەوانەی گۆڕەپانی کارکردنیان بکەن.

٢- لێك ترازانی شیرازەی خێزان:-

لەئەنجامی ئەو هەموو شەڕو کارەسات و نەهامەتیانەی بەسەر ناوچەکەماندا هاتن، ژمارەیەکی زۆر لە منداڵان بێ دایك و باوك بوون و لەئەنجامیشدا خۆیان بوون بەگەورەی ماڵ و بەناچاری ماڵئاواییان لەجیهانی منداڵی و ژیانی قوتابخانەیان کردوو ملی ڕێگای کارکردنیان گرتە بەر. بەداخەوە ئەو بارودۆخە دژوارە شیرازەی زۆر خێزانی تێکدا، لەلایەکی تریشەوە لەئەنجامی نەبوونی و بارگرانی ژیان، زۆر خێزان ڕووبەڕووی تەلاق و لێك جیابوونەوەو شەڕو ئاژاوە بوونەوە، کەئەمەش بووە هۆی ئەوەی منداڵەکانیان پەرەوازەی کۆڵان و بازاڕەکان ببن و بەدوای لوقمە نانێکدا وێڵ بن. هەروەها ئەو ئاژاوەو ناخۆشیانەی ناو ئەو خێزانانە بوون بەهاندەر بۆ ڕاکردنی منداڵەکانیان بۆ سەر شەقام و ناو کۆڵانەکان، چونکە لەناو خێزاندا هەستیان بەئارامی و دڵنیایی نەدەکرد.

٣- نەزانی و کەمتەرخەمی دایك و باوك:-

ژمارەیەکی ئەو منداڵانەی کەکاردەکەن، خاوەنی دایك و باوکی خۆیانن و باری ئابووریشیان زۆر باشە، بەڵام دایك و باوکیان نەفام و چاوچنۆکن. بەداخەوە زۆر کردووەو بەزۆر کاریان پێدەکەن. ئەوان وا دەزانن بەو کارەیان خزمەتی منداڵەکانیان دەکەن، نازانن کەئەو کارکردنە زیانی گەورە بەکەسایەتی منداڵەکانیان دەگەیەنێت و لەلایەنی دەروونی و کۆمەڵایەتی و هەڵچوونی و جەستەییەوە زیانی زۆریان لێدەکەوێت.

٤- هەندێك داب و نەریتی کۆمەلایەتی دواکەوتوو:-

بەداخەوە هەندێك داب و نەریتی کۆمەلایەتی دواکەوتوومان هەیە، کەدەبن بە هاندەر بۆ کارکردنی مندالان، تا ئێستاش زۆر لەدایکان و باوکانی ئێمە وەك نەوەکانی نانە نانە کە ئەمڕۆ لەخوانەو دەستی ماندوو لەسەر سکی تێرە، خوێندن و خوێندەواری هەر بۆ مندالی دەولەمەندو خوا پێدراوە، کێ بەمەکتەب بووە بە پیاو، پیاوی ئیش نەکەر بێقەدرو حورمەتە، ... تاد)، کەسەرجەم ئەو داب و نەریتانە زەمینە بۆ کارکردنی مندال خۆش دەکەن.

ڕاستە دەستی ماندوو لەسەر سکی تێرە، بەلام ماندووبوونیش کات و قۆناغی تایبەتی خۆی هەیە، ڕاستە جاران خوێندن بە پارە بوو، تەنها مندالی دەولەمەند دەیتوانی بخوێنێ، بەلام خۆ ئێستا خوێندن بە خۆڕایی و بۆ هەمووانە. واتە باوك و دایکی ئەو مندالانە بەعەقلییەتی دەیەها بگرە سەدەها سال پێش ئێستا بیردەکەنەوەو دیاردەکانی ئەمڕۆ بە پێوەرەکانی دوێنێ و پێرێ هەلدەسەنگێنن، کەئەمەش وای لێکردوون ئیش کردنی مندالان بەکارێکی باش لەقەلەم بدەن، بەلام نازانن گۆڕەپانی کارکردنی جاران (گوند و دەشت و شاخ) بێدەنگ، و هێمن و پڕلەئاسایش و دلنیایی بووەو لەزۆر لایەنەوە لە گۆڕەپانی کارکردنی ئەمڕۆ (بازاڕو سێنەماو گەراج و ناو بازاڕو ... تاد) باشتر بووە.

لەلایەکی تریشەوە جاران مندالان لەنزیك دایك و باوك و کەسانی نزیکی خۆیانەوە کاریان دەکرد، بەلام ئەمڕۆ دوورن لێیان، جاران ژیان وەك ئەمڕۆ ئالۆزو دژوار نەبوو. واتە جیاوازییەکی زۆر لە نێوان کارکردنی جاران و کارکردنی ئەمڕۆدا هەیە

٥- نزم بوونەوەی بەهاو نرخی زانست:-

بەداخەوە هەر بەتەنها شیرازەی خێزان تێك نەچووە، بگرە شیرازەی زۆر لە قوتابخانەکانیش تێك چووە، لەلایەکی تریشەوە دەرچوان و خاوەن بڕوانامەکان بە مووچەیەکی زۆر کەم دادەمەزرێن، لەبەرانبەر ئەوەشدا پارە بەسەر هەندێك کەسی نەزان و نەخوێندەواردا دەباریٚ، سەرجەم ئەو رووداوو ڕاو بۆچوونانە بوونەتە هۆی نزم بوونەوەی بەهاو ئاستی خوێندن و زانست، کەئەمەش وای لە زۆربەی دایکان و باوکان کردووە کە منداڵەکانیان لە خوێندن دەربهێنن و ڕەوانەی کوچەو بازاڕەکانیان بکەن، چونکە خوێندن و خوێندەواری هیچ نرخێکی نەماوەو سکێکی برسی تێر ناکات.

٦- لاسایکردنەوە:-

لەکۆمەڵگای ئێمەدا لاسایی کردنەوەو چاو لێکەری زۆر نرخ و ڕەواجی هەیە ، واتە هەر ئەوەندە دیاردەیەك سەری هەڵدا، ئەوا پاش ماوەیەك وەك پەتایەکی ترسناك زۆر بە خێرایی بڵاو دەبێتەوە، یەکێکیش لەو پەتایانە دیاردەی کارکردنە. هەر ئەوەندە کۆمەڵێك منداڵ کەوتنە سەر جادەو کۆڵان و بڕێك پارەیان دەست کەوت، ئیتر زۆر لە دایکان و باوکان هانی منداڵەکانیان دەدەن بۆ ئەوەی ئەوانیش وەك منداڵەکانی دراوسێیان بچن بۆ خۆیان کار بکەن، هەندێك جار منداڵەکان خۆیان حەز دەکەن و دەیانەوێت ئەوانیش وەك هاوڕێکانیان کارێك بکەن.

چارەسەرکردنی ئەم دیاردەیە:-

دیاردەی کارکردنی منداڵ دیاردەیەکی ئاڵۆزو هەمەلایەنەیەو لەئەنجامی کۆمەڵێك هۆکاری (ئابووری، ڕامیاری، کۆمەلایەتی، ڕۆشنبیری) یەوە دروست بووە، ئینجا لەبەر ئەوە دەبێت چارەسەرەکانیش هەمە لایەنە بێت و هەموو هۆکارەکانی بگرێتەوە. ئێمە

لەلای خۆمانەوە ئەم ڕاسپاردەو پێشنیازانەی خوارەوە بە ڕێگا چارەی گونجاو دەزانین، بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی کارکردن و پەرەوازەبوونی منداڵان:-

١- زۆر پێویستە کە لە ڕێگەی کەناڵەکانی ڕاگەیاندن و کۆبوونەوەی دایکان و باوکان وکۆڕو چاوپێکەوتنەکانەوە، دایکان و باوکان و کەس و کاری منداڵان، لە زیان و مەترسییەکانی کارکردنی منداڵان و پەرتەوازەبوونیان، ئاگادار بکرێنەوە، لەبەرئەوەی تا ئێستاش زۆر لە دایکان و باوکان ، هەستیان بەترسناکی و زیانەکانی کارکردنی منداڵان نەکردووە .

٢- ئەرکی حکومەت و داوو دەزگاکانیەتی کە هەوڵی گەڕاندنەوەی ئەو منداڵانەی وازیان لە خوێندن هێناوە، بدەن و پێداویستیەکانی خوێندنیان بۆ دەستەبەر بکەن، لەبەرئەوەی کارکردنی منداڵ یەکێکە لە پێشێلکارییەکانی مافەکانی منداڵ، هەروەها خوێندنیش یەکێکە لە مافە سەرەکییەکانی منداڵان. ئەوەی ڕاستی بێت ئێستا ژمارەیەکی زۆرو ترسناک لە منداڵان وازیان لە خوێندن هێناوەو هەریەکەیان گیرۆدەی دەستی کارێکن، کە ئەمەش ئەگەر هەوڵی دۆزینەوەی ڕێگا چارەی گونجاویان بۆ نەدرێت، ئەوا لە داهاتوودا دەبن بە کۆسپ و ڕێگر لەبەردەم پێشکەوتنی کۆمەڵایەتی و هەرزۆرەش گرفت و ئەندێشەیەك بۆ کۆمەڵەکەمان دروست دەکەن.

٣- زۆر پێویستە کە گۆڕانکاری بە پەلە لەبەرنامەو پرۆگرامی قوتابخانەکاندا بکرێت و هەوڵی چاککردنی ژینگەی قوتابخانە بدرێت و پێداویستییەکانی خوێندن دابین بکرێن، لەبەر ئەوەی زۆر جار خراپی و کەم توانایی قوتابخانەکان، هۆکاری سەرەکی بوون بۆ ڕاکردن و وازهێنانی قوتابی لە قوتابخانە، لەلایەکی، تریشەوە ئەگەر بارودۆخی قوتابخانەکان بەم شێوەی ئێستا بمێنێتەوە، ئەوا نەك منداڵانی دەرچادە ناگەڕێنەوە بەڵکو ژمارەیەك لە ئەوانەش کەلەناو قوتابخانەکانن لەوانەیە واز لە خوێندن بهێنن.

٤- دەتوانرێت لە ڕێگەی کردنەوەو زیادکردنی قوتابخانەکانی نەوجەوانان (مدارس اليافعين)، بواری خوێندن بۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان گەورەبووە، بڕەخسێندرێت و لەوێ دووبارە فێری خوێندن بکرێن.

٥- دەبێت ڕێگە بە منداڵان نەدرێت ئەو کارانە بکەن، کە قورس و گران و مەترسیدارو بڤەن و زیان بەباری دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتیان دەگەیەنن، پێویستە سزای ئەو خاوەن کارگەو دوکاندارانەش بدرێت، کە ئەو کارە قورس و ترسناکانە بە منداڵان دەکەن و بۆ مەبەستی بازرگانی و تایبەتی خۆیان دەیان چەوسێننەوە.

٦- زۆر پێویستە ماددەی (٩١) لەیاسای کارکردنی ژمارە (٧١)ی ساڵی (١٩٨٧) پیادەڕەوو کاری تەواوی پێبکرێت.

٧- زۆر پێویستە کە هەوڵی دابین کردنی کارو نەهێشتنی بێکاری بدرێت، چونکە ئەو بێکاری و هەژارییە هۆکاری سەرەکین بۆ کارکردن و پەرەوازەبوونی ژمارەیەکی زۆری منداڵان، هەروەها ئەرکی حکومەتیشە کە یارمەتی خێزانە هەژارو لێقەوماوەکان بدات و پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیان و خوێندنی تاکەکانیان دابین بکات، چونکە ئەگەر ئەمڕۆ بە پارەیەکی کەم ژمارەیەك منداڵی ئەو جۆرە خێزانانە لە پەرتەوازبوون و لاساری دوور بخرێنەوە، ئەوا سبەی بەهەزار ئەوەندە، لەلاساری و سەرەڕۆی و زیانەکانیان ڕزگارمان نابێت.

واتە ئەگەر حکومەت (١٥٠٠٠٠) سەدو پەنجا هەزار دینار مانگانە بۆ خێزانێکی هەژارو لێقەوماو خەرج بکات و منداڵەکانی لەلاساری و سەرەڕۆیی ڕزگار بکات و بیان کات بەکەسانی سوود بەخش بۆ کۆمەڵ، ئەوە زۆر زۆر قازانجی حکومەتە لەوەی ئەگەر ئەو پارەی تێدا خەرج نەکات و منداڵەکانی ئەو خێزانە لەئەنجامی هەژاری و نەبوونیەوە بکەونە سەر جادەو کۆڵان و کەسانی نەخوێندەوارو لاسارییان لێدەربچێت،

ئەو کاتە حکومەت دەبێت چەندەها ئەوەندە پارە بۆ گرتن و بەخێو کردن و چارەسەرکردنی گیروگرفت و سەرەڕۆییەکانی ئەو منداڵانە دابین بکات، ئینجاش ئەو جۆرە منداڵانە هەرنابن بەکەسانی سوود بەخش بۆ کۆمەڵەکەین.

٨- کاتی ئەوە هاتووە کە دووبارە کار بە یاسای بەزۆر فێرکردن (التعليم الالزامي) بکرێت و لەوە زیاتر ڕێگە بەو خێزانانە نەدرێت کە بە ئارەزووی خۆیان منداڵەکانیان نانێرنە قوتابخانە یان لە خوێندن دەریان دەهێنن، چونکە ئەگەر کار ئاوا بڕوا ئەوە دوور نییە ژمارەی ئەوانەی دەچنە قوتابخانە زۆر زۆر کەم ببێتەوە، کەئەمەش زەنگێکی ترسناکەو دەبێت هەموومان ئاگاداری بین و ڕێگا چارەی گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە، ئەگینا لە پاشەڕۆژدا ژمارەی کەسانی ڕۆشنبیرو خوێندەوار لەم وولاتەدا، زۆر زۆر کەمتر دەبێت لە ئەمڕۆ، واتە ئێستامان پێشکەوتووترو خۆشترە لە پاشە ڕۆژمان.

ئەمەش پێچەوانەی ڕەوتی مێژوو هەموو پێوەرە زانستی و مەنتیقییەکانە، چونکە ژمارەی ڕۆشنبیرو خوێندەوارانی وولاتانی پێشکەوتوو ڕۆژ بە ڕۆژ بەرەو زیادبوون دەڕوات، کەئەمەش مەترسییەکەو ڕوو بەڕووی نەوەی داهاتوومان دەبێتەوە و ناتوانن پارێزگاری لەو دەستکەوتانە بکەن کە باب و باپیران و نەوەی ئەمڕۆمان بەخوێن و عارەقەی ناوچەوانیان بەدەستیان هێناوە.

٩- پێویستە چاوێك بە مووچەو یاسای دامەزراندنی دەرچوواندا بخشێندرێتەوە، چونکە ئەو مووچەو پلەو پایەی ئەمڕۆی خوێندەوارو دەرچووان زۆر زۆر کەمترە لەماندووبوون و مافی خۆیان، چونکە چاککردنی ژیان و گوزەرانی دەرچووان هۆکاری گرنگە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی زانست و گۆڕینی ڕاو بۆچوونی کۆمەڵ دەربارەی خوێندن و زانست، کەئەمەش کاردەکاتە سەر کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەوانەی کە هەرناچنە

قوتابخانە یان واز لە قوتابخانە دەهێنن و دەکەونە سەر شەقام و ناو کۆڵان و کوچەو بازاڕەکان.

١٠- زۆر پێویستە ئەو منداڵانەی کەهەر بەناچاری کاردەکەن، لەنزیک دایك و باوك و خزم وکەسانی دڵسۆزی خۆیان بن و ئەوان لە نزیکەوە ئاگاداری هەڵس وکەوتیان بن و هەڵەکانیان بۆ ڕاست بکەنەوەو لەکەسانی خراپ و شەروالْ پیس دووریان بخەنەوەو نەهێڵن سەردانی ئەو شوێنانە بکەن کە بۆ تەمەن و قۆناغی گەشەکردنی ئەوان گونجاونییە.

د. کەریم قەرەچەتانی

نهێنییەکانی دەروونی مرۆڤ و چیرۆک وبەسەرهاتی هەندێک لە ئەو کەسانەی کە پێویستیان بەڕێنمایی بووە

١- یەکێك لەنەخۆشەکان ووتی دوو دانم کەوتووە، لە ئەنجامی شەڕێك لەگەڵ کەسێکی ناسیاو ، دەڵێم چۆن بچمە ناو خەڵکەوە ، خەڵکی هەمووی دەزانێ کە من ئەو دوودانەم نیە وعەیبە ، بۆیە لە ماڵەوە خۆم بەند کردووەو چوار ساڵە نەچوومەتە ناو خەڵکی ، لە ناخەوە وادەزانێ هەرکەسێك ببینێ ، ئەوا ئەو شەڕەی بە بیر دێتەوەو پێی دەڵێ داوەشێ ی پیاو بویتایە تۆڵەی خۆت دەکردەوە ، ئالێرەوە هەست بە ئەو بۆچوونە هەڵەیە دەکەین ، کە هەر چۆن لە منداڵیەوە لە ناخماندا دەیچێنن و وامان لێدەکەن کە بەردەوام بە دوای تۆڵەدا بگەڕێین ، ئەگەر تۆڵەی خۆمان نەکەینەوە ئەوە عەیب و شورەییەو هەموو کەس نەفرەتمان لێدەکەن و دەبێت لە کونی ژوورەوە خۆمان بشارینەوە بۆئەوەی بەر نەفرەتی خەڵکی و ئەو داب و نەریتە دواکەوتووە نەکەوین.

بەڵام ئەگەر لەسەر لێبووردن و ڕێزگرتنی یەکتری پەروەردە بکراینایەو ئەوەندە گوێمان بە قسەو قسەلۆکی خەڵکی نەدایە ئەوا بەو شێوەی ئێستا ئەو بیرو باوەڕە نامەنتقی و نامەعقولانە لە ناو مێشك و دڵ و دەروونماندا گەڕای نەدەکردو بە بچووکترین ڕووداوی وەك ددان شکاندنێك تووشی ئەو نەخۆشی و گرفتە دەروونیانە نە دەبووین و بەڕووداوێکی ئاسایمان لە قەڵەم دەدا.

٢- نەخۆشێکی تر وتی جارێکیان لەبەر ئەوەی ددانێکم ئازاری هەبوو چووم بۆلای پزیشکی ددان ، پزیشکەکە وتی بۆچارەسەرکردنی دەبێت تیشکی ددانەکەت بگرم ، کاتێك تیشکی ددانی گرتم و سەیری دەرئەنجامی تیشکەکەی کرد ، بینیم ڕەنگی زەرد هەڵگەڕاو وتی شتێکی سەیر لە ناو دەمتدا هەیە و دەبێت دووبارە تیشك بۆ ددانەکەت بگرم ، بۆ جاری دووهەمیش هەمان شتی پێگووتم ،دوایی وتی دەبێت بەیانی بێیت بۆ نەخۆشخانە لە ئەوێ مامۆستاکانمی لێیە کە پسپۆڕیان لە بواری تیشکدا هەیە و

بزانین ئەو شتە سەیرە چیە؟ منیش کە گەڕامەوە بۆ مالەوە هەتا بەیانی خەووم لێنەدەکەوت و تەپ و تلم بوو هەزارەها بیرو بۆچوون بە مێشکمدا گوزەری دەکردوو دەمگوت من تووشی نەخۆشیەکی خراپ بووم ، بەلام پزیشکەکە نایەوێت پێم بلێ ، ئەم زانی چۆن ئەو شەوە دووروو درێژە کۆتایی هات ٠

بۆ بەیانی کە چووم بۆ نەخۆشخانەو بۆ جاری سێهەم تیشکی ددا نمیان گرت و پزیشکەکان سەیریان کرد ، بینیم هەموویان دەستیان کرد بە پێکەنین و وتیان هیچ نیە ئەو شتەی کە لە تیشکەکە دەرچووە ئێسقانی چەناگەتە ٠ بەلام من سەر بڕوام نەکردو وتم دلنیام تووشی نەخۆشیەکی زۆر خراپ و پیس بووم بەلام نایانەوێت پێم بلێن ٠ ئیتر لە ئەو ڕۆژەوە ئەوە بۆ ماوەی (٢) دوو سالّ دەچێت من ژیان ڕ گوزەرانم نەماوەو دکتۆر نەماوە نەچم بۆ لای هەرجارەی هەست دەکەم تووشی نەخۆشیەك بووم (جاری واهەیە دەلێم تووشی نەخۆشی دلّ بووم جاری وا هەیە دەلێم جگەرم ئەواو نیە یان گورچیلەم نەخۆشە) ، دوای ئەوەی پشکنینم بۆ دەکەن دەلێن تۆ هیچت نیەو تەنها واهیمەیەو خۆت دروستت کردووە ، بەلام من هەر بڕوا ناکەم و دلم ئاو ناخواتەوەو بۆلای دکتۆرێکی تر دەچم ٠

بە ئەم شێوەیە ئەوە بۆ ماوەی دوو سالە من ئەم دکتۆرو ئەو دکتۆر دەکەم و لە ژیانی خۆم زۆر بێزارم و ئاواتە خوازم بمرم و لە ئەو حالەتە رزگارم بێت ، چونکە ژیانم لە خێزان و مالّ و مندالّ و دایك و باوك و خوشك و برام کردووە بە دۆزەخ و ئەوانیش بە هۆی منەوە تووش بوون ٠ نازانم چی بکەم ، نەخەوتنم وەك خەلکی وایە نە خواردنم ، ئارەزووی ئیشکردنیشم نەماوە و زۆر زەردو لاواز بووم و هەرچ کەسێك دەمبینێ ، دەلێ ئەوە چیتە بۆ ئاوات لێهاتووە ، منیش نازانم چییان پێبلێم ٠ تکایە چارەیەك٠

کاتێك کە چاوپێکەوتن لەگەلّ ئەو جۆرە کەسانە دەکەیت و چەند جارێك لەگەلیان دادەنیشیت و زانیاری پێویست دەربارەیان کۆدەکەیتەوە ، دەگەیتە ئەو بڕوایەی کە هەموو ئەو کەسانە ئەم خالانەی خوارەوەیان تێدا هەیە :-

١- کەسێتیەکی خۆش باوەڕی هەیەو بە بچووکترین شت بڕوا دەکات .

٢- شێوازی پەروەردەکردنیان هەڵە بووە ، ئیتر یان نازدار بە خێو کراون و چاو پۆشی لە هەڵەکانیان کراوەو فێری دیاردەکانی ژیان نەکراون و زۆر ترسێنراون و هەر بچوکترین نیشانەی نەخۆشی لە لایان دەرکەوتبێ ئەوا زۆر گەورەیان کردووەو ئەم پزیشك و ئەو پزیشکیان پێکردوون و تووشی وەسواسیان کردوون . یان سوکایەتی پێکراون و بەردەوام لە نرخیان کەمکراوەتەوەو وایان لێکراوە کە لە سێبەری خۆیان سڵ بکەنەوەو بڕوایان بە خۆیان نەبێت و بەردەوام بە چاوی سووك سەیری خۆیان بکەن و بچوکترین گۆڕانکاری لە ژیانیاندا تووشی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زیاد لە پێویستیان دەکەن .

٢- زۆربەیان هیچ زانیاریەکی پێویستیان دەربارەی نەخۆشی و نیشانەکان و هۆی تووشبوونیان نیە ، بۆیە بچووکترین نیشانە یان (ئیحاء) تووشی ترس و دڵەڕاوکێی زیاد لە پێویستیان دەکەن .

٢-خوێندکارێکی زانکۆ لە قۆناغی ئامادەیی لە ئەنجامی بینینی کەسێکی نزیکیان کە مردووە تووشی ترس لە مردن بووەو زۆرجار ترساوەو بیری لە مردن کردۆتەوەو تووشی جۆرە وەسواسی و ترسێك بووە ، بەڵام بیری چۆتەوە تا گەیشتۆتە قۆناغی زانکۆ لە پۆلی سێ تووشی هەمان ترس و خەم و خەفەت دەبێتەوە بە ڕێکەوت دەچێت بۆ لای یەکێك لە پزیشکە دەروونیەکان و باسی حاڵەتەکەی خۆی بۆ دەکات ، ئەو پزیشکە بەڕێزەش بە بێ ئەوەی بۆ ماوەی چەن خوولەکێکیش لەگەڵی دانیشێ ، پێی دەڵێ تۆ خەمۆکییەکی زۆر بەهێزت هەیەو چۆن تا ئێستا چارەسەرت وەرنەگرتووەو کۆمەڵێك حەپ و دەرمانی بۆ دەنووسێ و کاتێك ئەو کوڕە دەیخوات گێژو حوڵ دەبێت و وەك کەسێك تووشی ماخۆلان بووبێت هەر دێت و دەچێت و ترسی ئەوەی لێ دەنیشێ کە خۆی بکوژێ یان دایك و باوکی بۆیە بەردەوام بە دایك و باوکی دەڵێ نەکەن لێی دووربکەونەوە نەوەك خۆم بکوژم .

دوای ئەوە دەیبەن بۆلای کەسێکی ساختەچی و دەستبڕو دەڵێ ئەم کوڕەتان دووجنۆکەی هەیەو دارکاریەکی باشی دەکات و کتێب و سیدیەکی خۆی بە (٤٥٠٠٠) هەزار، کیلۆیەک هەنگوینە بە (٣٠٠٠٠) سێ هەزار دینار پێ دەفرۆشێ کە بە حسابی خۆی هیچ پارەیەک وەرناگرێ و هەر لە ڕێگای خودادا ئەو کارە دەکات • بەهەر حاڵ باری دەروونی کوڕەکە ئەوەندەی تر ئاڵۆز دەبێت و ناچێت بۆ زانکۆو هەر لەماڵەوە نایەتە دەرەوەو تووشی ڕەشبینی و گۆشەگیری و ترسێکی زۆر دەبێت •

دوای سێ جاردانیشتن، ڕاستیەکانی بۆ روون کرایەوەو تێگەیەنرا کە ئەو بیرو بۆچوونە هەڵانەی ناو مێشکیەتی تووشی ئەو حاڵەتەی کردووەو نە جنۆکەی هەیەو نە خەمۆکییەکی زۆر ، بەڵکوو جۆری کەسێتیەکەت کەمێك لاوازەو خۆش باوەڕی و بڕوا بە هەموو شتێك دەکەیت و خۆت گەیاندۆتە ئەو حاڵەتەی کە هەتە •دواجار وەك گوێزی ساغی لێهات و گەڕایەوە حاڵەتی ئاسایی خۆی و دووبارە گەڕایەوە بۆ زانکۆو تەواوکردنی خوێندنەکەی .

٤- ئەو بازرگانەی کە تووشی وەسواسی و واهیمە بووبوو کە گوایە دوو جنۆکەی هەیەو تێك چووەو جارێکی تر نابێتەوە بە کەسەکەی جاران لە ئەنجامی ئەوەوە تەرکی دنیای کردبوو ریشی هێشتبووەوە منداڵ و هاوسەرەکەی اهمال کردبوو بەردەوام لە کونی ژوورەوە نەئەهاتە دەرەوە و بردبویان بۆلای کابرایەکی دەست بڕ و پێی وتبوو تۆ جنۆکەت هەیەو دارکاریەکی باشی کردبوو بە بیانووی هەنگوینەوە پارەیەکی زۆری لێکێشابوەو ژیانی ئەو کەسەش بووبوو بە دۆزەخ •دوای چەن دانیشتنێك گەڕایەوە حاڵەتی ئاسایی خۆی •

٥- ئەو کوڕو کچانەی لە ئەنجامی ترس و دڵەڕاوکێی تاقیکردنەوەو نەهێنانی نمرەی زۆر تووشی لە هۆش خۆچوون و خەمۆکیێ و گۆشەگیری بوون و دایك و باوکیان ترسی ئەوەیان لێ نیشتبوو کە منداڵەکانیان شێت بون و چاوی حەسوودی و پیس کاری تێکردوون ، دوای چەند دانیشتنێك وەك گوێزی ساغیان لێهاتەوە•

٦- ئەو کوڕو کچانەی لە ئەنجامی پەلەکردن و نەشارەزاییەوە هەر لە ماوەی دەزگیرانی تووشی پەشیمانی بوو بوون و وازیان لە دەزگیرانەکانیان دەهێنا .

٧- دایك و باوکێك کە لە هۆڵەندا دەژین هاتن بۆلام و باسی کوڕێکیان کرد کە تووشی نەخۆشی دەروونی بووە ، بە قسەو قسەلۆکی هەندێك لە خزمەکانیان بۆلای کەسێکی تۆبڕیان بردووەو ئەویش بە سێ چوار گەنج بردویانەتە ژوورێکی تاریکەوەو دارکاریەکی باشیان کردووە بە بیانووی ئەوەی کە جنۆکەی هەیە، کوڕەش لە ترساندا خۆی پیس دەکات ، ئەم ساختەچیە گوایا پارە وەرناگرێ و ئەم ئیشە لە رێگای خودادا دەکات بەلام کتێبێکی (٢٠٠٠) هەزار دیناری و سیدیەکی (٧٥٠) دیناری بە (٤٠) چل دۆلار پێ فرۆشتبون سەرەڕای ئەوەش ناردونی بۆ لای شەریك و کەڵەکچیەکی وەك خۆی بەناوی سەیدەلیە (دوکانێکە) کە هەندێك هەنگوین و ڕەشکەو شەملی و مەلحەمی پێ فرۆشتون بە (١٥٠) سەدو پەنجا دۆلار کە لە بازاڕ بە (١٥٠٠٠) پانزدە هەزار دینار دەیکڕی.

دوای ئەوەی باوکەکە بە ئەو شەریك دزە دەڵێ بۆ ئەو هەمووو پارەیە وەردەگرن ، ئەویش لە وەلامدا دەڵێ ئەوە نرخی ئێمەیە بڕۆ بۆ بازاڕ بڕۆ بۆ دادگا بۆ کوێ دەچی بچۆ ،باوکی داماویش لە بەر خاتری کوڕەکەی بە ناچاری و بە نا بەدڵی دەیکڕێ ،سەیری ئەم بازرگانی و دزیە ئاشکرایە بکە کە بە بەرچاوی سەندیکای پزیشکان و حکومەت و وەزارەتی تەندروستیەوە بە نوێژی نیوەڕۆ بە ئاشکرا گیرفانی ئەو خەڵکە بەتاڵ دەکەنەوە ،سەرەڕای ئەو هەموو پارەیە باری دەروونی ئەو گەنجە زۆر خراپتر بووەو ئێستا تووشی هەلوەسەو قسە هەڵبزڕکاندن بووە ٠ ئالێرەدا پرسیار ئەوەیە :-

أ- چ پەیوەندیەك لە نێوان ڕەشکەو شەملی و هەنگوین و نەخۆشی دەروونی هەیە ؟
ب- چ پەیوەندیەك لە نێوان خۆچەورکردن بە مەلحەم و نەخۆشی دەروونی هەیە ؟
ج- چ پەیوەندیەك لە نێوان لێدان دارکاریکردن و نەخۆشی دەروونی هەیە ؟

بێگومان هیچ پەیوەندیەك نیە ، تەنها نەزانی و ناڕۆشنبیری هەندێك دایك و باوکی وەك ئەمانە نەبێت کە بازاڕی گیرفانبڕێکی وەك ئەو کابرا ساختەچیە گەرم دەکەن و هەندێك کەسی نەزان و خەڵکی نەخوێندەواریش پڕوپاگەندەی بۆ دەکەن .

لەوانەیە لە (١٠٠) حاڵەت یەك دوو حاڵەت خۆی لە ئەنجامی ئیحاو ترسەوە چاك دەبێتەوە بەلام (٩٨) حاڵەت نەك چاك نابێتەوە بەڵکوو وەك ئەم گەنجە خراپتر دەبێت ، ئینجا هەندێك راگەیاندن لە ئەنجامی نەزانیان بێت یان ئەوانیش بەشێك بن لە ئەو بانگەشە ناڕەوایە چاوپێکەوتن لەگەڵ کەس و کاری ئەو دوو حاڵەتە دەکەن و دەڵێن کوڕ یان کچەکەمان دوای بردنی بۆلای کابرای ساختەچی چاك بۆتەوە ، بەلام ناچن چاو پێکەوتن لەگەڵ (٩٨) کەسەکەی تر بکەن کە زیانیان پێکەوتووەو منداڵ و کەس و کارەکانیان خراپتر بوون . بە ئەم شێوەیە درێژە بە ئەم کارەسات و ئەرت و فێڵە دەدەن ، کە ئەمەش زیانی گەورە بە چارەنووس و کەسێتی هەزارەها ئاکی ئەم کۆمەڵگایەمان دەگەیەنێ ، ئەوەندەی تر نەزانی و دواکەوتویی بلاو دەبێتەوە .

باشە ئەگەر زۆربەی خەڵکەکە نەخوێندەوارو ناڕۆشنبیرە و لە تاو منداڵ و کەس و کاری نەخۆشیان پەنا بۆ هەموو شتێك دەبەن ئەی بۆ حکومەت لێپێچینەوە لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە ناکات ؟ ئەی سەندیکای پزیشکان کاری چیە؟

٨- ئەگەر کەسێك بۆی باس بکردمایە ئەوا لە وانە بوو بڕوا نەکەم ، چونکە عەقڵ و مەنتیق قبوڵی ناکات . بەلام خۆم بینیم کە چۆن باوکێك لە ئەوروپای شارستانیەت و تەکنەلۆژیا و لەسەردەمی جیهانگیری دەژی بەلام کەسێك کلاو دەنێتە سەری و پارچە پەڕۆیەکی بە (٣٠٠) دۆلار بە ناوی نووشتەوە پێدەفرۆشێ ، کە دەیکەنەوە بێجگە لە چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆز هیچی تری تێدا نیە.

بە ئەو باوکە ناڕۆشنبیرەم وت ، باشە لە ماڵ و بازاڕ نەك چەند ئایەتێك بەڵکوو هەموو قورئانی پیرۆز نیە، کە بە چەند دۆلارێکی زۆر کەم دەستت دەکەوێ یان دەتوانیت

لە ماڵە دراوسێیەك وەرییگری یان لە مزگەوت بیخوێنیتەوە ؟ لە وەلامدا وتی بەڵێ راستە. وتم باشە خودا خودای هەموومانە یان تەنها خودای ئەو کابرا دەستڕ بڕەیە کە چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆزی بە (٣٠٠) دۆلار پێ فرۆشتووی ؟ لە وەلامدا وتی خودای هەموو کەسێك .

وتم ئەی خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا نەیفەرمووە من لە رەگی ملتان نزیکترم و هەرچ کاتێك دوعا بکەن من لێتان قبولْ دەکەم ؟ وتی بەڵێ وایە . وتم ئەی باشە چوون بۆلای یەکێکی تر کە دوعات بۆ بکات ئەمە واسیتەکردن نیە بەخوداو لە ئاییندا گوناح نیە ؟ وتی بەڵێ راستە ، وتم ئەی خودا بتگرێ بۆ ئەو هەموو پارەت کردە ناو دەستی کابرایەکی دەستبڕو ساختەچیەوە ، وتی وەلاهی قسەو قسەلۆکی خزم و کەس و ئەم و ئەو . وتم باشە ئەی خۆت عەقلت نیە ئەی بۆچی بیرت نەکردەوەمو بلێیت نەخوێندەوارێکی ئاوا چۆن نەخۆشی دەروونی چارەسەر دەکات و چ پەیوەندیەکی زانستی لە نێوان نووشتەو نەخۆشی دەروونی و عەقلی هەیە.

٩- بەسەرهاتی ئەو ئافرەتەی کە دوو گیان بوو وە مامۆستای سەرەتایی بوو بەلام لە بیری ئەوەدا بوو کە خۆی بکوژێ لەبەر ئەوەی لە کاتی منداڵی برایەکی خۆی دەست درێژی کردبووە سەری .

١٠- چیرۆکی ئەو کیژەی زانکۆ کە زۆر رقی لە باوکی بوو وە لە منداڵیش کوڕی خاڵی خۆی دەست درێژی کردبووە سەری . زۆر خۆی بە سووك دەزانی و ویژدانی ئازاری دەدا سەرەڕای دەوڵەمەندی و خۆشگوزەرانی بەلام لە بارێکی دەروونی زۆر ناخۆشدا دەژیا و بەردەوام بیری لە خۆکوشتن دەکردەوە ، وە پەیوەندی لەگەڵ خوشك و براکەشی زۆر ناخۆش بوو وەك دوژمنیان لێهاتبوو ،دوای چەند دانیشتنێك باری دەروونی زۆر باش بوو.

١١ – یەکێك لە نەخۆشەکان وتی :-

هاوڕێیەکم تازە لە ئەوروپا گەڕاوەتەوە بەردەوام قسەی سەیرم بۆ دەکات کە وای لێکردووم گومانم لە هەموو کەسێك هەبێت ، تەنانەت کە هاوڕێکانم سەیرم دەکەن لە دڵی خۆمدا دەڵێم ئەوە باسی من دەکەن و دەیانەوێ ناپاکیەکم بەرانبەر بکەن ، یان زۆرجار دەترسم کە ئەو کەسانەی قەرزم لێکردوون بێن بم کوژن ، لەبەر ئەوەی بەردەوام (ئەو هاوڕێیەم دەم ترسێنێ و دەڵێت مرۆڤی واهەیە لەسەر قەرز کابرای قەرزدار لەت و پەت دەکات و ئەم ژیانە وەك دارستانێك وایەو بەهێز بێ هێز دەخوات و بەپێی یاسای جەنگەڵ و دارستان مانەوە تەنها بۆ کەسانی بەهێزو خاوەن دەسەڵاتە ، یان دەڵێت سەیری ئافرەت بکەم ئەزانم چی دەوێت و توانای ئەوەم هەیە کە بۆلای خۆم رایبکێشم و چیم دەوێت لەگەڵی بکەم) ٠

بەڕاستی لەوەتەی ئەو بەناو هاوڕێیەم ناسیوە تووشی ترس و ڕاڕاییەکی زۆر بووم تاقەتی هیچم نەماوەو هەندێکجار واهەست دەکەم خەریکە شێت دەبم و زۆر بەزەحمەت خەوم لێدەکەوێ ٠ من هەر لەمنداڵیەوە لە نازو خۆشەویستی دایك و باوك بێبەش بووم و دایك و باوکم بەردەوام لێیان داوم و پشتگوێ خراوم و ئازاری زۆرم چەشتووە و فێر نەکراوم کە چۆن پارە پاشەکەوت کەم و زۆردەست کراوەم و تا ئێستا خانوو سەیارەی خۆم نیەو (٢٠٠) گەلا واتە دوو دەفتەر قەرزاری چەند کەسێکم نازانم چی بکەم و دەترسم قسەی ئەو بەناو برادەرەم راست دەربچێت و خاوەن قەرزەکان بێن بم کوژن ؟

براى بەڕێزم :-

أ- بەهیچ شێوەیەك بەقسەی ئەو کەسە بڕوا مەکەو ئەوەی ئەو دەیڵێ بەهیچ شێوەیەك راست نیەو لە کۆمەڵگای ئێمەدا کەس لەسەر قەرز خەڵك ناکوژێ ٠
ب- تا دەتوانیت لە ئەو کەسە دوور بکەوەرەوەو زۆر مامەڵەی لەگەڵ مەکە٠
ج- ئەو راستیە بزانە کە چەند کەسانی خراپ هەبن ، دوو ئەوەندەش مرۆڤی باش هەیەو کۆمەڵگاکەمان لەزۆر لایەنەوە لە زۆر کۆمەڵگای تر باشترن و بەقسەکانی ئەوکابرایە بڕوا مەکە٠

د- ئەو وادەزانێ ئێرەش ئەورو پایەو ئافرەتانی ئێمەش وەك ئەوێ وان ، بەلام ئەو برادەرە بە هەڵەداچووەو ئێرە زۆر پاکەو لەزۆر لایەنەوە باشترین ، لەلایەکی تریشەوە ئەو برادەرە لە دڵ و دەروونی خۆیەوە دەڕوانێتە کەسانی ترو وا دەزانێت هەموو کەس وەك ئەو بیردەکاتەوەو ژیان وەك دۆزەخی لێهاتووە ،بەلام ژیان بە ئەو شێوەیە تاڵ و ناخۆش نیەو بووبێت بە دارستانێك و هەرکەسەو پشتی ئەوی تر بشکێنێ .

هـ- هیچ کات بەتەنها دامەنیشە بۆ ئەوەی بیری ناخۆش نەیەتە ناو مێشکتەوە ، بەڵکوو خۆت بە شتێکەوە سەر قاڵ بکە، چونکە کاتێك مرۆڤ مێشکی بە شتێکەوە سەرقاڵ دەکات ئیتر ئەو فیکرو قسەو قسەڵۆکانە نایەنە ناو مێشکیەوە .

و- هیچ کات وەڵامی ئەو بیروباوەڕە نامەعقوڵ و نامەنتیقیانە مەدەرەوەو بڕوای پێمەکە بۆئەوەی پێت فێر نەبێت ، بەڵکوو دەبێت بەرپەچی بدەیتەوەو لە مێشکت دەری بکەیت.

ز- پێش خەوتن گوێ لە مۆسیقاو گۆرانیەکی خۆش بگرە یان بیر لە شتێکی خۆش بکەرەوە، ئیتر وردە وردە خەوت لێدەکەوێت ، بەلام ئەگەر هەر بیر لە قسەکانی ئەو برادەرەو قەرزەکانت بکەیتەوە ئەوا مێشکت هیلاکتر دەبێت و خەوت لێناکەوێت .

ك- بیر لە رابردوو مەکەرەوەو بڵێیت (بریا ئەوەم نەکردایە ، خۆزگە نەچووما یە بۆ ئەوێ ، ئەو قسەم نەکردایە ئەو خانووەم نە فرۆشتایە...هتد) چونکە ئەوانە هیچ سوودێکیان نیەو زیاتر بێزارت دەکەن و برینت دەکولێننەوە ، بەڵکوو لە جیاتی ئەوە پلان بۆ داهاتووت دابنێ و هەوڵبدە پەند لە هەڵەکانی رابردووت وەربگریت و جارێکی تر دووبارەیان نەکەیتەوە ، ئەگەر وانەکەیت ئەوا رابردوو ئێستاو داهاتووشت دەبات و بەردەوام لە خەم و خەفەت و دڵەڕاوکێدا دەژیت .

١٢-ئەو ئافرەتەی لە دەنگی سەیارەی ئیسعاف زیڕەی دەکردوو کاتێك زۆر زۆر نەخۆشیش دەبوو بەلام لە ترسی نەخۆشخانە نەدەچوو بۆلای پزیشك و هیچ کەسێك دەستی بەر جلەکانیشی بکەوتایە ئەوا دەبوایە دەجار زیاتر بیشوا ، کەس ناچێت بۆ

ماڵیان و بۆ ماڵی کەسیش ناچێت ،ناتوانێت لەگەڵ پیاوەکەشی تەوقە بکات لەبەر ئەوەی سەردانی خەستەخانەی کردووە، نان لەگەڵ کوڕو کچەکانیشی ناخوات و دەڵێت تووشی نەخۆشی دەبم (ترسان لە مردن و ڕۆژی لێپرسینەوەو هەستکردن بەتاوان).

ئەو ئافرەتە ووتی من تەمەنم لە مێردەکەم زۆر بچووکترەو هەرکەسێك دەمان بینێ وادەزانێ من کچی ئەوم زۆرجاریش قسەیان بە مێردەکەم وتووە ئەی بێ ویژدان چۆن ئەو ئافرەتەت هێناوە خۆ ئەو لە تەمەنی کچی تۆدایە ، منیش بە ئەو قسانە زۆر بێزار دەبووم(هەستکردن بەکەمی و زوڵم و ناهەقی).

ئاومان نەبوو لە حەوزێکی پیسەوە بە سۆندەی دڕاوو کوون کوون ئاومان بۆ دەهات و زۆر پیسی تێکەڵ دەبوو تەنانەت ئەو حەوزەی ئاوەکەی لێدەهات زۆرجار منداڵ سەگ و پشیلەی تۆپیویان تێدەخست و ئەو خەڵکەش بەناچاری دەی خواردەوە (رابردوویەکی خراپ وەك ئامادەباشی).

منداڵی زۆرمان هەبوو مێردەکەم دەیگوت نابێت منداڵمان ببێت و بۆم بە خێوناکرێ (هەژاری و نەبوونی) بۆیە بەرگری سروشتی و زۆر شتی ترمان کرد بەڵام سوودی نەبوو سکم هەبوو ، پیاوەکەم زۆری لێکردم کە دەبێت لە ناوی بەرم ، بۆلای چەند سستەری بردم و سۆندەیان بۆکردم و تووشی خوێن بەربوون بووم بەڵام سوودی نەبوو خۆم بە شتدا هەڵدەواسی بەڵام هەر منداڵەکەم لەبار نەچوو ، دواتر بە بۆکس بە سکی خۆمدا دەداو خۆم بەزەویدا دەدا تا منداڵەکەم لە بار برد.

بەڵام زۆر پەشیمانم (هەستکردن بە گوناهو ئازاری ویژدان و واهەستکردن کە تاوانبارو پیسەو دەبێت خۆی پاك بکاتەوە) بۆیە تووشی وەسواسی و عەمەلی و خۆشوشتنی بەردەوام بووبوو ، وەسواسی پاك و خاوێنی وەك هێماو ڕەمزێك بۆ پاك بوونەوە.لەسەر زاری کەسێکی ترەوە دانی نا بە ئەوەدا کە کەسێکی تری خۆش ویستووەو دەستی لەگەڵ تێکەڵکردووە (هەستکردن بە تاوان).

چۆن چارەسەرکرا :-

أ- چارەسەری مەعریفی هەڵچوونی بۆ سڕینەوەی ئەو بیرو باوەڕە نامەعقول و ترسناکانەی .

ب- تۆبەکردن و دووبارە نەکردنەوەی هەڵەکانی رابردووی و تێگەیاندنی لە خودای گەورەو میهرەبان بە بەزەییەو لە هەڵەی بەندەکانی خۆی خۆش دەبێت بە مەرجێك دووبارەی نەکاتەوە .

ج- یارمەتیدانی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ویژدان.

د- تێگەیاندنی کە مرۆڤ لەرێگەی ئەو شتانەوە کە ئەو لێیان دەترسێت تووشی نەخۆشی نابێت ، بەڵکوو هۆکاری خۆی هەیە .

و- بەتەنها دانەنیشێ و تەوقەش بکات و نان لەگەڵ منداڵەکانیشی بخوات و ترسی نەبێت ، ئەی ئەوە نیە هەموومان دەچین بۆ نەخۆشخانەو تەوقەش لەگەڵ یەکتری دەکەین بەلام نەخۆشیش ناکەوین ، ئەگەر ئەوەی ئەو دەیڵێت راست بوایە ئەوا دەبێت ئێمەش تووشی نەخۆشی ببین.

١٢- دووساڵ هاوسەری بووم بەلام بە کچێنی تەلاقی دام :-

کاتی گواستنەوەم لە سووری ماگانەدا بووم و بە خوشکی دەزگیرانەکەم وت کە من لە ئەو حاڵەتەدام و با ئەو ئاهەنگی گواستنەوەیە دوا بخرێت ، بەلام کاتێك بە براکەی وت وتی ناتوانین چونکە کارتمان دابەشکردووەو بەخەڵکمان وتووە. دواتر پێمان وت من ئەو حاڵەتەم هەیەو نابێت شەوی بووکێنی بێیتە لام ، سەری سووڕماو دەم و چاوی زەرد هەڵگەڕاو وتی (سووری مانگانە چیە ؟)(نەبوونی رۆشنبیری سێکسی) ئەکید تۆ شتێکت کردووە بۆیە وا دەڵێیت ، کەوتە شك و گومان لە من و ئەوە بۆ ماوەی دوو ساڵە نایەتە لام زۆرجار بە شێوازی تایبەت بەخۆی دەگاتە ئەوەی دەیەوێ بەلام نایەتە لای من . ئێستا گەیشتۆتە تەلاق و حاڵەتی لێك جیابوونەوە ،گرنگ نیە تەلاق بەلام چی

بە خەڵکی بڵێم ئەگەر شووم کردەوە چی بە ئەوکەسە بڵێم ، ئایا رەوایە پیاو ژن بهێنێ نەزانێت شتێك هەیە بە ناوی سووری مانگانە ؟ (نەزانی ژیانی کردم بە دۆزەخ) .

١٤ – خۆم دەکوژم و ئەو کوڕەش دەکوژم کە خۆشم دەوێت چۆن دەبێت وازم لێبهێنێ و دەستم لەگەڵی تێکەڵ کردووە . باوکم بەناو رۆشنبیرو نووسەرەو بڕوای بە حەڵاڵ و حەرام نیەو من و دایکم ئاگادارین دەست درێژی دەکاتە سەر خوشکەزاو برازای خۆی . ئێمەش وەك تۆڵەسەندنەوە تێوەگلاوین نازانم چی بکەم ؟.

١٥ – من خوێندکاری زانکۆم و چەند ساڵە دەرناچم و هەرخۆم دەخۆمەوە و کاتی خۆی خاڵم دەست درێژی کردۆتە سەرم هەوڵم داوە تۆڵەی خۆمی لێبکەمەوە بەلام نەم توانیوە ، بە دایکم دەڵێم بڕوام پێناکات و دەڵێت جارێکی تر قسەی وانەکەین و حەیاو شەرەفمان دەچێت .

١٦– ناتوانم لەگەڵ هاوسەرەکەم جووت بم ، هەموو گیانم رەق دەبێت رقم لێیەتی و کەمێك کورتە بالایە باوکم زۆر خراپ بوو بۆم ، مێردەکەم رەگی پیاوەتی تێدا نیەو ناچێت کارێکی تر بکات بۆ ئەوەی وەزعمان باش ببێت ، جاران مەوادی هۆشبەری بەکار دەهێنا ، قێزم لە سێکس دەبێتەوە ، هەر لە منداڵیەوە بۆچوونی خراپم دەربارەی هەبووەو بە شتێکی بە ئازارم داناوە ، عەیبە شەرمە ، بەمنداڵی دایك و باوکم بینیوە ، زۆر بووین هەموومان لەیەك ژوور دەنووستین . هەستم بە کەمی دەکرد جیاوازیان لەنێوان من و خووشك و براکانی ترم دەکرد ، بەردەوام منیان تەریق دەکردەوەو دەیان گوت تۆ نابێت بە هیچ تۆ نەزانی ، ئەوە بووە بە گرێی دەروونی .

١٧- ئەو کچەی کە تووشی خەمۆکیٚ و هەڵچوونێکی زۆر بووەو بەردەوام تووڕە دەبێت و شك و گومانی لە هەموو کەسێك هەیەو متمانەی بەکەس نەماوە (پێنج ساڵان بووە باوکی دایکی تەلاق داوە ، باوکی کەسێکی ئارەق خۆرو مدمن بووە و خەریکی کڕین و فرۆشتنی ماددەی هۆشبەرە ، دایکی بە نهێنی شووی کردۆتەوەو دوایی پەشیمان بۆتەوە ،

بەردەوام ئەم دایکە داخی دڵی خۆی بە منداڵەکانی رشتووەو زۆر بە خراپی لێی داون ، ئەم کچە تەمەنی سێ ساڵان بووەو کوڕێکی دراوسێیان ویستویەتی دەست درێژی بکاتە سەری ، لە نۆ ساڵان خزمێکیان هەوڵی دەست درێژی داوە هەروەها لە بیست ساڵی خزمێکیان هەوڵی دەست درێژی کردنە سەری داوەو لە هەموو ئەو کاتانەشدا هەڕەشەیان لێکردووەو وتیانە وس قسە نەکەیت ، ئەگینا دەت کوژین .

چۆن دەبێت قوربانی و نێچیر بیت و مافت پێشێل بکرێت ئینجا زاڵم و جەلادەکە هەڕەشەت لێبکات و بە کەس و کاریشت بڵێیت ، پێت بڵێن وسبە حەیامان دەچێت ئەوە تۆ باسی چی دەکەیت ، هەموو ئەمانە بوون بە گرێی دەروونی و زوڵم و رق و کینەکە وەك میزەڵدانێك وایە کە رۆژگار پڕی کردووە لە هەواو ئێستا گەیشتۆتە حاڵەتی تەقانەوە ، بچوکترین فشار دەیتەقێنێتەوەو ئازاری چواردەورەکەشی دەدات ، بۆیە بیرکردنەوە لە خۆکوشتن یان ترس لە ئەوەی پەنا بۆ خواردنەوەو مەواددی هۆشبەر بردن یان هەڵخلیسکانە ناو چڵپاوی لادانی سێکسی سەرتا پای بیرو هۆشی ئەم کیژە زوڵم لێکراوەی دا پۆشیوە. ٠

براکەشی زۆر لە ئەم باشتر نیەو لەگەڵ هاوسەرەکەی زۆر خراپەو ژنەکەی بەردەوام لێی دەدات و ئەمیش لە ئەو دەدات و گەیشتۆتە رادەی تەلاق و هیچ پەیوەندیەکی هاوسەری لە نێوانیاندا نەماوە ، بەلام ترسی منداڵەکەیان هەیە ، کە ئەویش خەریکە تووشی گرێی دەروونی دەبێت و بەردەوام کە سەیری فلیم دەکات دەڵێت ئەی بۆ دایك و باوکی من وانین و بەردەوام شەڕدەکەن٠ براکەی تریشیان لە هیچ شوێنێك ئۆقرە ناگرێت و بەردەوام لە ترس و دڵەڕاوکێدا دەژی ٠

١٨- ئەو کوڕەی کە چەند مانگێکە زانکۆی تەواو کردوەو بە حسابی خۆی لەگەڵ کچێکدا یەکتریان خۆش ویستووەو دوای ماوەیەك تەلەفۆنی بۆکردووە وتویەتی وەرە داوام ، کوڕەکەش دەڵێ وتومە کەمێك لەسەرم بوەستە ، بەلام دوای مانگێك بۆم دەرکەوت

كه‌شووی كردووه‌ له‌ ئه‌نجامی ئه‌وه‌وه‌ تووشی خه‌مۆكیٚ و دلته‌نگی و بیٚزاری و ره‌شبینی بووه‌ .

ریٚنمایی :-

ئه‌مه‌ كه‌ی خۆشه‌ویستیه‌ ، خۆشه‌ویستی مانای قوربانی دان به‌لام ئه‌و یه‌ك چركه‌ قوربانی نه‌داوه‌و به‌ دوای یه‌كیٚكی تردا گه‌راوه‌و شووی پیٚ كردووه‌ ، ئه‌م جۆره‌ كه‌سانه‌ ده‌بیٚت حه‌وت به‌ردیان له‌ دوو بهاوی و خیٚری بۆ بكه‌یت كه‌ له‌ ده‌ستی رزگارت بووه‌و زوو راستیه‌كه‌و ناوه‌رۆكی ده‌ركه‌وتووه‌ ،ئه‌و له‌ خۆشی خۆیدایه‌ به‌ چ عه‌قلیٚك تۆ خه‌فه‌تی بۆ ده‌خۆیت و بیری لیٚده‌كه‌یته‌وه‌و ده‌لیٚی وه‌لا ناتوانم له‌ میٚشكی خۆمی ده‌ربیٚنم ئه‌مه‌ كه‌ی بیركردنه‌وه‌ی مه‌نتیقیه‌ ؟ ئه‌مه‌ خۆ دانه‌ ده‌ستی دلٚ و سۆزو عاتیفه‌یه‌ كه‌ به‌ هیچ شیٚوه‌یه‌ك حساب بۆ زیان و قازانج و مه‌نتیق و عه‌قلٚ ناكات ، نابیٚت گویٚ له‌ ئه‌وبیروخه‌وو خه‌یالٚه‌ نا مه‌نتقیانه‌ راگری .

١٩ - كیٚشه‌ی ئه‌و منداله‌ی كه‌ له‌دایك و باوكی ناڕازی بوو وه‌ به‌رده‌وام عینادی له‌گه‌لٚ ده‌كردن دوای دانیشتن له‌گه‌لی و گویٚ گرتن له‌ داواكاری و راو بۆچوونه‌كانی ده‌ركه‌وت منداله‌كه‌ له‌سه‌ر حه‌قه‌و دایك و باوك ناهه‌قن و دایكی خۆی كۆمه‌لیٚك كیٚشه‌ی هه‌یه‌و ناتوانیٚت چاره‌سه‌ریان بكات داخی دلی خۆی به‌ منداله‌كانی ده‌ریٚژیٚ ، بۆنموونه‌ منداله‌كه‌ی ئه‌ی وت حه‌زده‌كه‌م بچین بۆ مالی خالٚ و مامم به‌لام دایك و باوكم نامان به‌ن ، كاتیٚك به‌ باوك و دایك ده‌گوتریٚ ئیٚوه‌ ماوه‌ی چه‌ند ده‌چن بۆ مالی خوشك و براكانتان ، ده‌ركه‌وت بۆ سالیٚك ده‌بیٚت سه‌ردانی یه‌كتریان نه‌كردووه‌ ، به‌ بیانووی ئه‌وه‌ی كاریان هه‌یه‌و هیلاكن .

ئه‌مه‌ كه‌ی كیٚشه‌ی منداله‌ ، ئه‌ی ئه‌گه‌ر ئه‌و كات و توانایه‌تان نیه‌ بۆ منداڵ ده‌خه‌نه‌وه‌ ، خۆ له‌ ئه‌وروپاش په‌یوه‌ندی كۆمه‌لایه‌تی به‌ ئه‌و شیٚوه‌یه‌ نیه‌ ، له‌به‌ر ئه‌وه‌ داواكرا له‌ دایك و باوك كه‌ كات بۆ منداله‌كه‌یان ته‌رخان بكه‌ن و گویٚ له‌ داواكاری و

راوبۆچوونەکانی بگرن و وەك گرێ بەست لەگەڵی رێکبکەون و ماف و ئەرکی خۆی بۆ دیاری بکەن ئەگەر ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ نەکرد ئەوا لێپێچینەوەی لەگاڵ بکرێت و لە هەندێك لە مافەکانی بێبەش بکرێت ، هەردوولا رازی بوون و ژیانی ئاسیی بۆ ئەو خێزانە خنجیلانەیە گەڕایەوە ٠

٢٠- ئەو ژنەی تووشی وەسواسی پاك و خاوێنی بووبوو ، دەستی لەکەس نە ئەدا ، ئەی دەهێشت منداڵەکانی بچن بۆلای کەس ، منداڵەکانیشی تووشی هەمان حاڵەت کردبوو ، ئەگەر مێردەکەی لە مزگەوت بهاتایەوە ، دەبوایە لە دەرگای حەوشەوە جل و بەرگ و پێڵاوەکانی دابکەندایە ، نەدەچوو بۆ هیچ ماڵە خوشك و کەس و کارێك ٠

دوای منداڵی پێنجەم تووشی ئەو حاڵەتە بووبوو ٠ بردبویان بۆلای کابرایەکی قۆڵبڕ یەك کیلۆ هەنگوینی بە (٣٠٠٠٠٠) سێ سەد هەزار دینار پێ فرۆشتبووز ، وتبووی لەسەیارەکە دایگرن و دەبێت دارکاری بکرێت تا جنۆکەکان لە لەشی دەربچێ ، ئافرەتەکەش رایکردبوو نەی هێشتبوو لێی بدرێ ٠ دوای پەیوەندیکردن پێمان و چەند دانیشتنێك و تۆمارکردنی رێنمایەکان لەسەر کاسێت لەو حاڵەتەی رزگاری بووە وە گەڕایەوە دۆخی یەکەمجاری ٠

٢١- ئەو ئافرەتەی کە لە کاتی هەرزەکاریدا بۆ یەکەمجار تووشی سووڕی مانگانە دەبێت و ئیتر بە گریان بۆ لای ئەنکی دەڕوات و دەڵێت تووشی نەخۆشی بووم و ئەنکیشی پێی دەڵێ وەرە باپێت بڵێم ئیتر لەئەمەو دوا چی دەکەی ؟ نابێت لە پیاو نزیك ببیتەوە ، تۆ گەورە بوویت ، ئەو ئافرەتە دەڵێت لە ئەو رۆژەوە من لە ئەو دیاردەیە دەترسم و تەنانەت وای لێکردبووم ئەو کاتە بۆماوەیەکی زۆر نەم ئەوێرا بچم مێز بکەم ، مێزەڵدانم زۆر زۆر گەورە بووبوو دەترسام تووشی هەمان حاڵەت ببمەوە ، لەبەر ئەوەی نەمدەزانی سووڕی مانگانە چیە ٠

لەئەو کاتەی دایکم لە باوکم جیا بۆتەوەو شووی کردۆتەوەو من لەگەڵ نا،نک و ماڵی مامم دەژیم ، دواتر کەوتم و چەندەها دکتۆرو مەلاو بەناو شێخیان پێکردم و دەیان وت تۆ تووشی نەخۆشی دەروونی بوویت ، خوشکەکانم بەزۆر دەیان بردم بۆلای دکتۆر ، بەداخەوە دکتۆرەکەش گوێی لێنەئەگرتم و دەیوت نابێت تۆ گفت و گۆت لەگەڵ بکەین ، هەروەها کوڕێکی ترم خۆش دەویست ، بەلام بۆ یەك نەبووین ٠ دەرکەوت ئەم ئافرەتە بێجگە لە هەندێك کێشەو گرفتی خێزانی و دەروونی هیچی تری نیەو بەزۆر دەیانەوێ بیکەن بە شێت .

٢٢- ئەو منداڵە (٧) ساڵەی کە کچێکی گەورەتر لە تەمەنی خۆی فێری کردبوو کە سواری کۆڵی بێت و یاری لەگەڵ بکات و لە ئە نجامی ئەوەوە هەندێك رەفتاری نادروستی دەکردو هەندێك قسەی نا پەروەردەیی و نائەخلاقی بە دایکی دەوت و دەیوت فکرم وام پێدەڵێ و جنێوی بە دایك و باوکی دەدا٠

٢٢- ئەو کوڕە نابینایەی پەیوەندی کردو دەیگوت تووشی خەمۆکێ بووم و تەمەنم (١٨) ساڵەو هەندێك جار بیر لە خۆکوشتن دەکەمەوە ، دەترسم کەس شووم پێنەکات ، یان پیشەو کارێکم دەست نەکەوێت یان بۆ هەتا هەتایە خانووی خۆم نەبێت و نەتوانم ەك مرۆڤ بژیم ٠ دوای چەندجار دانیشتن لەگەڵی و رێنمایکردنی لەئەو بیروباوەڕە وخێنەرو نامەنتیقیانە رزگاری بوو ، ئێستا ژیانی ئاسایی خۆی دەژی و بە هیچ ێوەیەك هەست بەکەمی ناکات .

وێنەری خۆشەویست :-

مەبەست لە باسکردنی ئەو حاڵەتانەی سەرەوە ئەوەیە کە ژمارەیەکی زۆر لە کەکانی کۆمەڵگا لە ئە نجامی بۆچوونی هەڵەو زوڵم و ناهەقی و شەڕو ئاژاوەی ناو تایی ژیانەو هەموو دەروازەکان لەبەردەمیان داخراوە ، تووشی گرفت و نەخۆشی دەروونی و کۆمەلایەتی بوون و وا دەزانن کە ئەوە زانەوە .

بەڵام ئەمە بەهیچ شێوەیەك ڕاست نییەو هەموو دەردێك دەرمانی خۆی هەیەو وەك دەڵێن خودا دەرگایەك دادەخات بەڵام دە دەرگای تر دەکاتەوە ، بۆیە نابێت بە هیچ شێوەیەك بێ هیوا ببین یان خۆمان تووشی خەمۆکی و ترس و دڵەڕاوکێی بەردەوام بکەین ، بەڵکوو دەبێت لەلای کەسانی پسپۆڕ بەدوای ڕێگاچارەی گونجاودا بگەڕێین و لە کەسانی قۆڵبڕ و بێ ویژدان و ناپسپۆڕ دووربکەوینەوە ، سەرەڕای ئەوەش ئەمەتاوەکوو چارەسەری گرفتەکانمان دەکرێت ، دەبێت خۆڕاگرو بە ئارام بین و بە ئاسانی کۆڵنەدەین و چۆك بۆ کێشەو گرفتەکان دانەدەین .

(بەرهەمە چاپکراوەکانی نووسەر)

١ – دەروازەی دەروونزانی (١٩٩٦) .

٢- سایکۆلۆژیای منداڵ (بەشی یەکەم)(١٩٩٧) .

٣- سایکۆلۆژیای منداڵ(بەشی دووهەم)(١٩٩٨) .

٤- هەندێك نەخۆشی و گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی (١٩٩٩) .

٥ - رێنیشاندەری مامۆستای باخچەی ساوایان ، پرۆگرامە لە باخچەکانی ساوا /وەزارەتی پەروەردەی هەرێمی کوردستان (٢٠٠٠) هەولێر .

٦ – سایکۆلۆژیای زمانی منداڵ (پرۆگرامی پۆلی چوارەمی بەشی باخچەی ساوایان بوو پەیمانگای پێگەیاندنی مامۆستایان / وەزارەتی پەروەردە (٢٠٠٢) هەولێر.

٧- سروشتی مرۆڤایەتی لە روانگەی جان جاك رۆسۆو سیگمۆند فرۆید (٢٠٠٣) .

٨- سایکۆلۆژیای منداڵ(بەشی سێیەم)(٢٠٠٤) .

٩ - سایکۆلۆژیای هەرزەکارو لاوان (٢٠٠٤) .

١٠- سایکۆلۆژیای رێنمایی کردنی دەروونی (٢٠٠٥) .

١١- سایکۆلۆژیای گشتی (٢٠٠٦) .

١٢ - سایکۆلۆژیای پەروەردەیی (٢٠٠٨) .

١٣- چۆنێتی سەعیکردن و خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە (٢٠٠٨) .

١٤- سایکۆلۆژیای گەشە (٢٠٠٩) .

ئەم کتێبانەی لای خوارەوەش ئامادەیە بۆ چاپکردن و بە ئەم زوانە دەکەونە بازاڕەوە و لە بڵاوکراوەکانی باخچەی ساوایانی ژوانی تایبەت (ئەهلی) یە :-

١- ئۆتیزم (هۆکار ، نیشانە ، دەستنیشانکردن ، خۆپاراستن ، چارەسەرکردن) .

٢- سایکۆلۆژیای ژن و پیاو (جیاوازی هۆرمۆنی و دەروونی و کۆمەڵایەتی .کێشەو گرفتەکانی نێوانیان و چۆنێتی چارەسەرکردنیان و تێگەیشتن لە یەکتری ،هۆکارەکانی تەڵاق و چۆنێتی کەمکردنەوەی . زیانەکانی تەڵاق) .

٣- ئالوودەبوون بە ماددە هۆشبەرەکان (نیشانەکان ، هۆکارەکان ، زیانەکان ، خۆپاراستن و چارەسەرکردن) .

٤- دواکەوتن لە خوێندن (جۆرەکانی ، هۆکارەکان ، خۆپاراستن ، چارەسەرکردن) .

٥- ئەو وشانەی منداڵ دەکوژن (زیانەکانی ،خۆپاراستن) (کۆڵەکەکانی پەروەردەی دروست) .

٦- مێشك و کاریگەری لە پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن .(بەشەکانی مێشك و هۆرمۆنەکان ورۆڵیان لە فێرکردن ،رۆڵی دەمارە خانەکان ،هەڕەشەو تووندووتیژی و کاریگەریە خراپەکانیان لەسەر مێشك) .

نووسەر لە چەند دێڕێکدا

* (١٩٦١) لە شاری سلێمانی لەدایك بووە .

* (١٩٧٩) ئامادەیی پیشەسازی سلێمانی (بەشی میكانیك) ی تەواو کردووە .

* (١٩٨١) وەك قوتابیەكی دەرەكی تاقیكردنەوەی پۆلی شەشەمی (بەشی وێژەیی) بەسەركەوتووانە بڕیوە .

* (١٩٨٦) بەشی پەروەردەو دەروونزانی / كۆلێژی پەروەردە / زانكۆی موسڵی بە پلەی زۆرباش تەواو كردووە .

* (١٩٨٩) بڕوانامەی ماستەری لە دەروونزانی منداڵ و هەرزەكاردا لە زانكۆی بەغداد بە پلەی نایاب (امتیاز) وەرگرتووە .

* (٢٠٠٣) بڕوانامەی دكتۆرای لە سایكۆلۆژیا (پێوانەو هەڵسەنگاندنی دەروونی) لە زانكۆی سەلاحەددین بە پلەی (نایاب) وەرگرتووە .

*وەك ئەكتەرو نووسەر لە زۆر بەرهەمی شانۆیی و تەلەفزیۆنیدا بەشداری كردووە.

*لە ساڵی (١٩٩٣) وە تاوەكو(٢٠٠٦) بەرنامەی خێزان و كۆمەڵی لە تەلەفزیۆنی هەرێمی كوردستان ئامادەو پێشكەش كردووە .

*بۆ ماوەی (٤) ساڵ سەرۆكی بەشی پەروەردەو دەروونزانی بووە لە كۆلێژی پەروەردەی زانكۆی سەلاحەددین .

*بۆ ماوەی (٥) ساڵ بەڕێوەبەری سەنتەری چارەسەركردن و ڕێنمایكردنی دەروونی منداڵان بووە لە وەزارەتی تەندروستی و كاروباری كۆمەلایەتی - هەولێر .

*بۆ ماوەی (٤) ساڵ بەڕێوەبەری چالاكی هونەری بووە لە سەرۆكایەتی زانكۆی سەلاحەددین .

*ئەندامی دەستەی راوێژکاری گۆڤاری سەنتەری برایەتی بووە .

*ئەندامی دەستەی نووسەرانی گۆڤاری زانکۆ بووە / زانکۆی سەلاحەددین.

*سەدەها وتاری دەروونی و پەروەردەیی و کۆمەلایەتی لە گۆڤارو رۆژنامەکانی هەرێمی کوردستان بلاو کردۆتەوە .

*راوێژکاری دەروونی گۆڤاری گوڵەگەنمی مندالان بووە .

*تاوەکو ئێستا(١٨) تویژینەوەی زانستی لە گۆڤارەکانی زانکۆ و سەنتەری برایەتی بلاو کردۆتەوە .

*تاوەکو ئێستا سەرپەرشتی نامەی ماستەری (١٢) قوتابی و خوێندکاری کردووە .

*لە ٢٠٠٦/٧/١ راژەی خزمەتی لەزانکۆی سەلاحەددین بۆ زانکۆی سلێمانی گواسترایەوە .

*لە٢٠٠٦/٩/١ وەك سەرۆکی بەشی زانستە کۆمەلایەتیەکان لەکۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی/ زانکۆی سلێمانی دەست بەکار بوو .

*لە ٢٠٠٦/٨/١٧ یەکەم هەلقەی بەرنامەی (سایکۆلۆژیاو کۆمەل) ی بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەتەلەفزیۆنی پەروەردەیی پێشکەش کرد و تاوەکوو ٢٠٠٨/٩/١٠ بەردەوام بوو.

* لە ٢٠٠٦/٩/٢٥ یەکەم هەلقەی بەرنامەی (سایکۆلۆژیای) ی بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەرادیۆی زاگرۆس پێشکەش کرد و تاوەکوو ئێستاش بەردەوامە.

*لە ٢٠٠٨/٨/٢٣ یەکەم هەلقەی بەرنامەی (سایکۆ) ی بەشێوەیەکی راستەوخۆ لەسەتەلایتی گەلی کوردستان پێشکەش کرد و تاوەکوو ئێستاش بەردەوامە.

*ئێستاش سەرۆکی لقی زانستە پەروەردەیی و دەروونیەکانە لە کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی لە زانکۆی سلێمانی .

سەرچاوەکان :-

١-القرآن الكريم.

٢-ابراهيم ، ريكان (١٩٨٩) ، مقدمة فى الباراسيكولوجى ، بغداد ،ط٢ .

٣-أدهم ، على (١٩٧٥) صراع الأجيال (فى مجلة العربى) ، العدد (٢٠٢) ، وزارة الاعلام ، الكويت .

٤- أرجايل ، ميشيل (١٩٨٢) ، علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية ، ترجمة الدكتور عبدالستار ابراهيم ، مكتبة مدبولى ، القاهرة .

٥-اسماعيل ،عزت سيد (١٩٨٤) ،الشيزوفيرينيا (انهيار العقل فى مرض الفصام) ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، ط١ .

٦-ابو الخير ،طه و منير العصرة (١٩٦١) ، انحراف الأحداث ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط١ .

٧-جلال ، سعد (١٩٧٠) ، فى الصحة العقلية ، مطبعة المصرى ، الاسكندرية .

٨-جلال ، سعد (١٩٧٢) ، علم النفس الاجتماعى ،منشورات الجامعة الليبية ،ط١ .

٩-جلال ، سعد (١٩٨٦) ، فى الصحة العقلية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٠-جعفر ، نورى (١٩٧٩) ، الاصالة فى مجال العلوم والفن ، دار الرشيد للنشر ، وزارة الثقافة والاعلام ، بغداد .

١١-جيلفورد ، د،ج،ب (١٩٦٢) ميادين علم النفس (الميادين النظرية) ، ترجمة الدكتور أحمد زكى صالح و أخرون ، دار المعارف بمصر ، المجلد الاول .

١٢-الحاج ،فائز محمد على (١٩٨٧) الأمراض النفسية (الجزء الأول) ، المكتب الاسلامى ، بيروت ، ط٢ .

١٣-حسين ، طه عبدالعظيم (٢٠٠٧) ، استراتيجيات ادارة الغضب والعدوان ، دار الفكر ، الاردن / عمان .

١٤-حجازى ، مصطفى (١٩٨١) ، الأحداث الجانحون ، دار الطليعة ، بيروت ، ط٢.
١٥-الحفنى ، عبدالمنعم (١٩٧٨) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسى ، مكتبة مدبولى ، ج١.
١٦-دافيدوف ، ليندا .ل (١٩٨٣) ، مدخل علم النفس ، ترجمة الدكتور سيد الطواب وأخرون ، دارماكجروهيلللنشر ، القاهرة ،ط٢ .
١٧-دبابنة ، ميشيل و نبيل محفوظ (١٩٨٤) ، سيكولوجية الطفولة ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، عمان/الاردن .
١٨- الدباغ ، فخرى (١٩٧٥) ، جنوح الاحداث . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
١٩- الدباغ ، فخرى (١٩٧٧)، اصول الطب النفسانى ، جامعة الموصل/ دارالكتب
٢٠- الدباغ ، فخرى (١٩٨٠) ، فى ضمير الزمن (أحاديث فى الانسان والمجتمع) ، وزارة الثقافة والاعلام ، بغداد/العراق .
٢١- الدباغ ، فخرى.(١٩٨٢) ،غسل الدماغ ، دار الطليعة /بيروت
٢٢- الدباغ ، فخرى (١٩٨٦) ،الموت اختيارا. دار الطليعة /بيروت – لبنان ،ط١
٢٣- رمزى ،اسحق (١٩٨١) ، علم النفس الفردى .دار المعارف، القاهرة، ط٣
٢٤-الزراد، فيصل محمد خير(١٩٨٤) ، الامراض العصابية والذهانية والاضطرابات السلوكية ، دار القلم ،بيروت /لبنان ،ط١ .
٢٥-زهران ، حامد عبدالسلام (١٩٧٧) ، علم النفس الاجتماعى ، عالم الكتب ، القاهرة ،ط٤.
٢٦- زهران ، حامد عبدالسلام (١٩٨٢) ، التوجيه والارشاد النفسى، عالم الكتب ، القاهرة ،ط٨.
٢٧- سعيد،بتول غزال (١٩٨١) ، أساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمستوى تعليم الابوين . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية
٢٨- صادق،عادل(١٩٩٠) فى بيتنا مريض نفسى . الدار العربية للموسوعات بيروت/لبنان، ط٢.

٢٩-صالح ،قاسم حسين (١٩٨٤) الانسان......من هو؟ دار الحرية للطباعة ،بغداد .
٣٠-عاقل ،فاخر(١٩٧٩) ، مدارس علم النفس . دار العلم للملاين ،بيروت/لبنان،ط٤ .
٣١- عاقل ،فاخر(١٩٨١) ، اعرف نفسك. دار العلم للملاين ،بيروت/لبنان،ط٧ .

٣٢-العظماوى ،ابراهيم كاظم (١٩٨٨) ، معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب دار الشؤون الثقافية العامة ،بغداد / العراق .
٣٣- عيسوى ، عبدالرحمن (١٩٨٤) ، سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية بيروت/لبنان .
٣٤- فراج ، عثمان لبيب (١٩٧٠) ، أضواء على الشخصية والصحة العقلية ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة نط٢.

٣٥- فهمى ،مصطفى (١٩٧٦) ، الصحة النفسية ، مكتبة الخانجى بالقاهرة .
٣٦- فهمى ،مصطفى (١٩٧٧)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، مكتبة مصر.
قطامى ، نايفة و عالية الرفاعى (١٩٨٩) ، نمو الطفل ورعايته ، دار الشروق ، عمان/ الاردن.
٣٧- القوصى ، عبدالعزيز (١٩٨١) ، اسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، ط٢.

٣٨- كابريو ، فرانك ،س (١٩٥٦) ، تفسير السلوك . ترجمة الدكتور أحمد حسن الرحيم ، مطبعة الشباب ، بغداد .
٣٩-الكاشف ، جمال (١٩٩٤) ،كيف تتعاملين مع أبنائك ؟ ، دار الطلائع ، القاهرة / مصر.
٤٠- الكعبى ، حاتم (١٩٧٣) السلوك الجمعى ، مطبعة الديوانية الحديثة ، الديوانية ،ج١.

٤١- كمال ، على (١٩٨٣) ، النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ،دار واسط ط٢.
٤٢- كمال ، على (١٩٨٧) ، فصام العقل أو شيزوفرينيا ، دار واسط ، لندن، ط١ .
٤٣- المخيمر،صلاح ، مدخل الى الصحة النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
٤٤- مسن، بول وأخرون (١٩٨٦) ، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ترجمة الدكتور عبدالعزيز سلامة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ط١.

٤٥- المغربى ، سعد (١٩٦٠) ، *انحراف الصغار* ، دار المعارف بمصر ، القاهرة.

٤٦- الهوارى ، ماهر (١٩٧٨) ، *غسيل المخ (فى مجلة العربى) العدد (٢٤٠)* ، وزارة الاعلام / الكويت .

٤٧- اليونيسف (١٩٩٥) ، *مساعدة الطفل الذى يعانى من الصدمة النفسية* ، كراس مطبوع من قبل اليونيسف ، عمان /الاردن .

٤٨- اليونيسف (١٩٩٧) ، *تقرير خاص عن عمالة الاطفال (وضع الاطفال فى العالم)* ، مكتب اليونيسف الاقليمى للشرق الأوسط وشمال الافريقيا ، عمان /الاردن .

49-Weiten , Wage(2007) .*Psychology (Themes & Variation)* , Thomson Learning WebTutor.U.S.A ,(7th Edition) .

50- Odonnel , Angela m & others (2007) . *Educational Psychology (Reflection For action)* . John wiley & sons ,INC .U.S.A .

51- Shaffer ,David ,R (2002) . *Developmental Psychology* Wadsworth.Com , U.S.A ,(6th Edition) .

PSYCHO&SOCIAL DISORDERS& PROBLEMS

Dr.KAREM KARACHATANI

الأمراض والاضطرابات النفسية والاجتماعية

د. كريم شريف القرجتانى

كلية التربية الأساسية/جامعة السليمانية

٢٠١٠